



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

PHI | Public
Health
Institute
LIVERPOOL JOHN MOORES UNIVERSITY



Lle bo mwg oes tân?

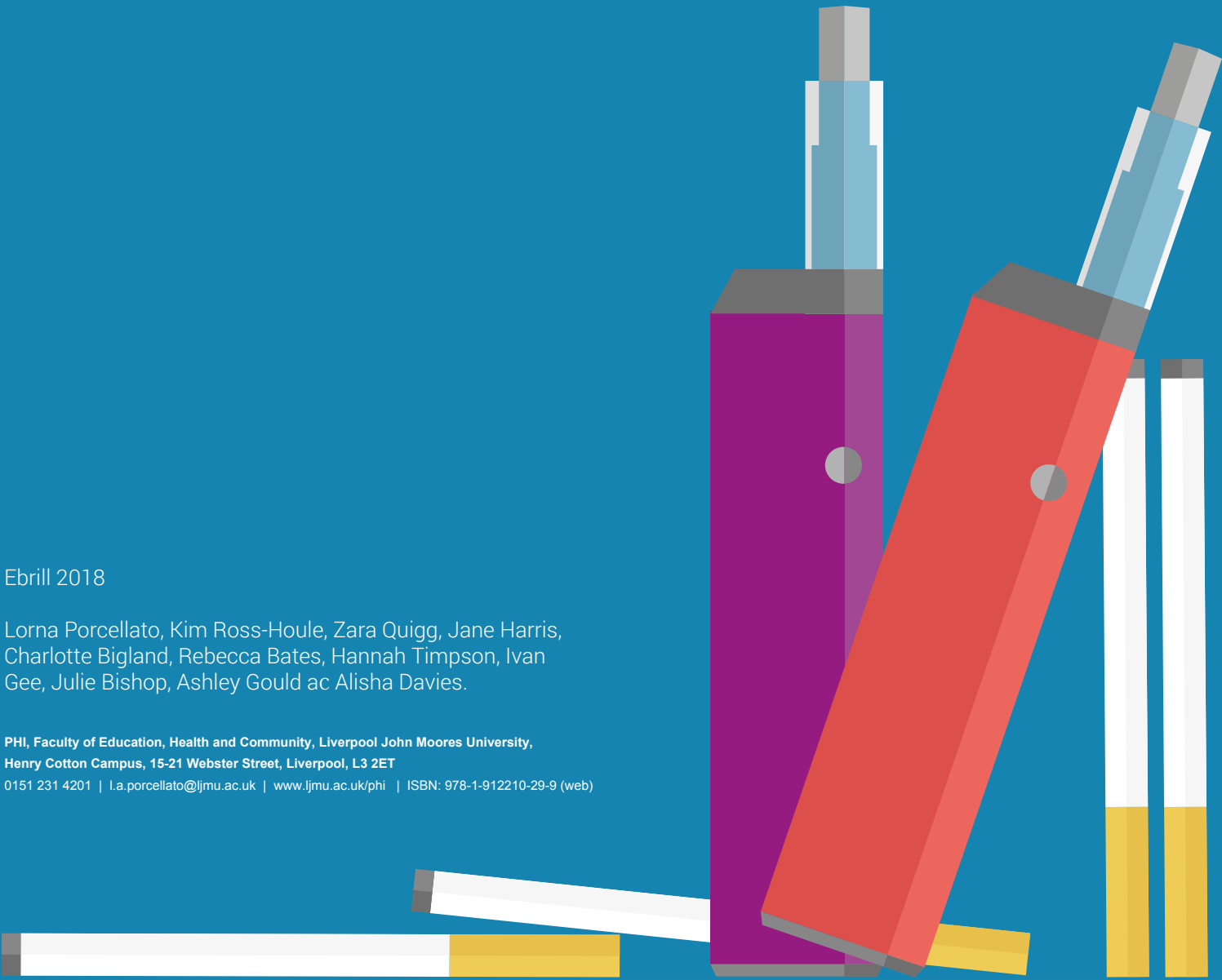
Canfyddiadau Plant Ysgol Gynradd yng
Nghymru am Sigaréts Electronig

Ebrill 2018

Lorna Porcellato, Kim Ross-Houle, Zara Quigg, Jane Harris,
Charlotte Bigland, Rebecca Bates, Hannah Timpson, Ivan
Gee, Julie Bishop, Ashley Gould ac Alisha Davies.

PHI, Faculty of Education, Health and Community, Liverpool John Moores University,
Henry Cotton Campus, 15-21 Webster Street, Liverpool, L3 2ET

0151 231 4201 | l.a.porcellato@ljmu.ac.uk | www.ljmu.ac.uk/phi | ISBN: 978-1-912210-29-9 (web)



Lorna Porcellato, Kim Ross-Houle, Zara Quigg, Jane Harris, Charlotte Bigland, Rebecca Bates, Hannah Timpson, Ivan Gee, Julie Bishop, Ashley Gould ac Alisha Davies

Cydnabyddiaeth

Hoffai'r awduron ddiolch i'r holl ysgolion a gymerodd ran yn yr ymchwil a'r holl blant a gymerodd ran wrth i ni gywain data.

Hoffem ddiolch i'r Cydlynwyr Ysgolion Iach hefyd am gefnogi'r prosiect a'r ysgolion yng Nghymru a gymerodd ran wrth beilota'r astudiaeth a rhoi adborth ar y deunyddiau ymchwil.

Diolch hefyd i Claudine Anderson o Iechyd Cyhoeddus Cymru, ynghyd â'r adolygwyr dienw am eu hadborth ar yr adroddiad.

Mae'r canlynol wedi cyfrannu at gywain data, mewnbwnnu data a dylunio'r adroddiad hefyd: Claire Poole, Esha Ubido, Anya George, Olivia Sharples, Laura Heeks, Becky Wilner, Hannah Grey, Nadia Butler, Sophie Orrett, Georgia Saye a Rebecca Roberts o'r Sefydliad Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol John Moores Lerpwl

Ariannwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sefydliad GIG sydd yn rhoi cyngor a gwasanaethau iechyd y cyhoedd annibynnol yn broffesiynol i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Ariannwyd cynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gweithiodd yr awduron a ariannwyd yn gydweithredol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond, ni ddylid cymryd bod y safbwyntiau yn yr adroddiad hwn yr un peth â rhai Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Y Sefydliad Iechyd Cyhoeddus (PHI)
Cyfadran Addysg, Iechyd a Chymuned
Prifysgol John Moores Lerpwl
Adeilad Henry Cotton
15-21 Stryd Webster
Lerpwl L3 2ET
0151 231 4201
l.a.porcellato@ljmu.ac.uk

<https://www.ljmu.ac.uk/research/centres-and-institutes/public-health-institute>

ISBN: 978-1-912210-29-9
Ebrill 2018

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol.....	1
1. Cyflwyniad.....	4
2. Dulliau a Samplu.....	7
3. Canlyniadau.....	11
<p>Mae plant yn ymwybodol o sigarêts electronig ac yn gallu gwahaniaethu rhyngddynt a sigarêts tybaco</p> <p>Mae plant yn credu bod pobl yn defnyddio sigarêts electronig a sigarêts tybaco am resymau gwahanol</p> <p>Mae gan blant ychydig iawn o ddealltwriaeth o unrhyw niwed i iechyd o sigarêts electronig</p> <p>Canfyddiad y plant oedd bod anwedda ac ysmegu'n annerbyniol ar gyfer plant ond yn fwy derbyniol ar gyfer oedolion</p> <p>Dylanwadodd dod i gysylltiad â sigarêts electronig a thybaco trwy deulu a ffrindiau ar ganfyddiadau plant am ysmegu ac anwedda</p> <p>Ychydig iawn o blant sy'n bwriadu defnyddio sigarêts electronig neu ysmegu sigarêts tybaco pan fyddant yn hŷn</p>	
4. Trafodaeth.....	35
5. Ystyriaethau Allweddol.....	39
6. Cyfeiriadau.....	41
7. Atodiadau.....	45

Crynodeb Gweithredol

Mae poblogrwydd cynyddol a thwf cyflym sigarêts electronig wedi peri cryn dipyn o bryder am eu heffaith ar blant a phobl ifainc. Mae'r pryderon yn gysylltiedig â sigarêts electronig yn gweithredu fel porth i ysmegu tybaco ymysg yr ifainc na fyddent byth yn ysmegu fel arall, arbrofi cynyddol sy'n arwain at normaleiddio ymddygiad ysmegu a pheryglon iechyd posib anwedda (vaping). Mae ymchwil gyfredol yn canolbwyntio i raddau helaeth ar bobl yn eu glasoed ac oedolaeth gynnar. O ystyried dylanwad cydnabyddedig y blynyddoedd cynnar ar ffurfio agweddau ac arferion, mae angen dealltwriaeth well o'r hyn y mae pobl ifainc yn ei feddwl am sigarêts electronig; er mwyn cyfeirio datblygiad ymyraethau hybu iechyd effeithiol sy'n taflu goleuni ar risgiau posib ac atal defnydd ymysg pobl ifainc na fyddent byth yn ysmegu fel arall.

Comisiynwyd Sefydliad Iechyd Cyhoeddus Prifysgol John Moores Lerpwl i ymgymryd ag astudiaeth sy'n ymchwilio i ganfyddiadau plant ysgol gynradd yng Nghymru am sigarêts electronig. Cyflawnwyd yr ymchwil gyda phlant ym Mlynnyddoedd 2, 4 a 6 (7-11 oed) o 8 ysgol gynradd ar draws Cymru. Nod yr astudiaeth oedd darparu mewnwelediad i ymwybyddiaeth plant o sigarêts electronig o'i gymharu ag ysmegu tybaco, eu credoau am anwedda ac ysmegu a'u dealltwriaeth o'r risgiau a'r manteision. Cafodd data ei gywain ym misoedd Mehefin a Gorffennaf 2017 trwy gymysgedd o ddulliau. Cwblhaodd pedwar cant, naw deg wyth o blant y llyfryn yn y dosbarth a fu'n cynnwys ymarfer tynnu lluniau ac ysgrifennu a holiadur. Cymerodd naw deg chwech o blant ran mewn 24 o grwpiau trafodaeth â chymheiriaid hefyd.

Dangosodd yr astudiaeth ymchwil graddfa fach fod gan bron pob plentyn ar draws y tri grŵp oedran [ymwybyddiaeth o sigarêts electronig](#). Roedd y mwyafrif o blant (94.9%) yn gallu gwahaniaethu rhwng sigarêts tybaco ac electronig yn benodol o ran golwg (93.3%), cost (67%) ac arogl (51%) ond roedd eu gallu i ganfod gwahaniaethau yn y mwg/anwedd yn llai. Roedd rhai plant yn y grwpiau trafod â chymheiriaid yn [ymwybodol o'r blasau melysfwyd](#) sydd ar gael i ddefnyddwyr sigarêts electronig, gan dybio y byddai'n gwneud i anwedda flasau'n well. Bu iddynt gredu y byddai blasau gwahanol yr e-hylifau'n apelio at grwpiau oedran gwahanol ac y gallai hyn o bosib annog pobl ifainc i ddefnyddio sigarêts electronig.

Nid oedd canfyddiadau plant am bwy oedd yn anwedda ac yn ysmegu'n bendant Ni ddaeth unrhyw batrymau defnydd eglur i'r amlwg mewn perthynas ag oedran a rhyw defnyddwyr sigarêts electronig ac ysmegwyr tybaco. Teimlai cyfran uwch o blant y byddai pobl hŷn (35.8%) a dynion (37.7%) yn ffafrio sigarêts tybaco dros sigarêts electronig. I'r gwrthwyneb, teimlai cyfran uwch y byddai pobl ifainc (44.9%) a menywod (40.3%) yn ffafrio sigarêts electronig dros sigarêts tybaco. Cafwyd [peth ansicrwydd ynghylch y ddeddfwriaeth bresennol sy'n llywodraethu sigarêts electronig](#). Roedd plant yn y grwpiau trafodaeth â chymheiriaid yn llai sicr am gyfyngiadau oedran gwerthu a mynediad i sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco.

Awgrymodd atebion o'r ymarferion tynnu lluniau ac ysgrifennu fod plant yn canfod bod cymhelliannau anwedda ac ysmegu'n wahanol. Ar draws pob un o'r tri grŵp oedran adroddodd plant mai'r rheswm pennaf dros ddefnyddio sigarêts electronig [oedd rhoi'r gorau i ysmegu](#) (28%) sigarêts tybaco, gan gydnabod rôl sigarêts electronig mewn rhoi'r gorau i ysmegu. Roedd plant sydd â rhiant neu berthynas a ddefnyddiai sigarêts electronig yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'i rôl mewn rhoi'r gorau i ysmegu.

O'i gymharu â hyn, y brif reswm dros ysmegu sigarêts tybaco oedd **edrych yn cŵl** (22%). Bu i rai plant weld cyswllt rhwng ysmegu tybaco a phrofi straen. Yn yr ymarfer tynnu lluniau ac ysgrifennu, credodd 10% (n=45) fod **pobl yn ysmegu sigarêts i liniaru straen**.

Amlygodd canfyddiadau'r astudiaeth fod gan y plant ychydig iawn o ddealltwriaeth o unrhyw niwed i iechyd o sigarêts electronig. Roedd llawer o gamsyniadau a chryn dipyn o ansicrwydd; 'ddim yn gwybod' oedd bron traean o'r ymatebion mewn perthynas â niweidiau iechyd. Dim ond lleiafrif o'r ymatebion tynnu lluniau ac ysgrifennu (7%) oedd wedi nodi'n gywir bod sigarêts electronig yn llai niweidiol i ddefnyddwyr na sigarêts tybaco. Er iddynt ystyried bod sigarêts electronig yn iachach na sigarêts tybaco, bu i fwy na hanner o'r ymatebion Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu gysylltu anwedda â lefelau a mathau o niwed iechyd a oedd yn debyg i dybaco. Cafwyd peth dealltwriaeth o'r cysyniad o gaethineb ar draws y grwpiau oedran ond roedd yn gysylltiedig yn bennaf ag ysmegu tybaco. Teimlodd dau draean (66.7%) ei fod yn anos rhoi'r gorau i ysmegu sigarêts tybaco o'i gymharu â sigarêts electronig (46.9%). **Bu'r ddealltwriaeth o rôl nicotin mewn anwedda ac ysmegu'n wael**.

Cyseiniodd y canfyddiad fod **sigarêts electronig yn 'iachach' na sigarêts tybaco** ar draws yr holiadur a'r trafodaethau â chymheiriaid. Credodd mwy na hanner y plant fod sigarêts tybaco yn waeth i ysgyfaint ysmygwyr (59.6%) ac yn waeth i ysgyfaint pobl eraill (55.4%) na sigarêts electronig. Nododd canlyniadau'r holiadur fod mwy o blant (74.6%) yn meddwl nad oedd ysmegu byth yn beth da i wneud o'i gymharu â 59.6% a feddylodd nad oedd defnyddio sigarét electronig byth yn beth da i'w wneud. Er yr ystyriwyd bod sigarêts electronig yn llai niweidiol na sigarêts tybaco, ystyriwyd o hyd eu bod yn fwy niweidiol na pheidio ag ysmegu nac anwedda o gwbl.

Er gwaetha'r canfyddiadau negyddol cyffredinol, yn aml darluniwyd defnyddwyr sigarêts electronig ac ysmygwyr tybaco fel teimlo'n **fwy positif (e.e. hapus) na negyddol (e.e. trist)** yn yr ymarfer tynnu lluniau ac ysgrifennu. Ar gyfer defnyddwyr sigarêts electronig, roedd mwy na hanner yr atebion (56%) yn bositif (e.e. hapus, wedi ymlacio, cŵl) ac roedd dros chwarter (27%) yn negyddol (trist, sâl, o dan straen). O'i cymharu â hyn, roedd bron hanner yr atebion (48%) ar gyfer ysmygwyr tybaco'n bositif (e.e. hapus, cŵl, ac wedi ymlacio). Ymhlith yr atebion negyddol (39%) oedd teimlo'n wael, sâl ac o dan straen.

Roedd bron yr holl blant yn yr astudiaeth o'r farn bod defnyddio **sigarêts electronig (98.8%) ac ysmegu sigarêts tybaco (99.2%) yn amhriodol ar gyfer plant o'u hoedran** gan ei fod yn anghyfreithlon a bod cyrff plant yn dal i ddatblygu. Fodd bynnag, meddylodd bron hanner **ei fod yn iawn i oedolion ddefnyddio sigarêts electronig (49.6%) neu sigarêts tybaco (46.2%)**. Roedd y canlyniadau'n gysylltiedig ag oedran, a dylanwadwyd arnynt trwy ddod i gysylltiad â sigarêts yn y cartref.

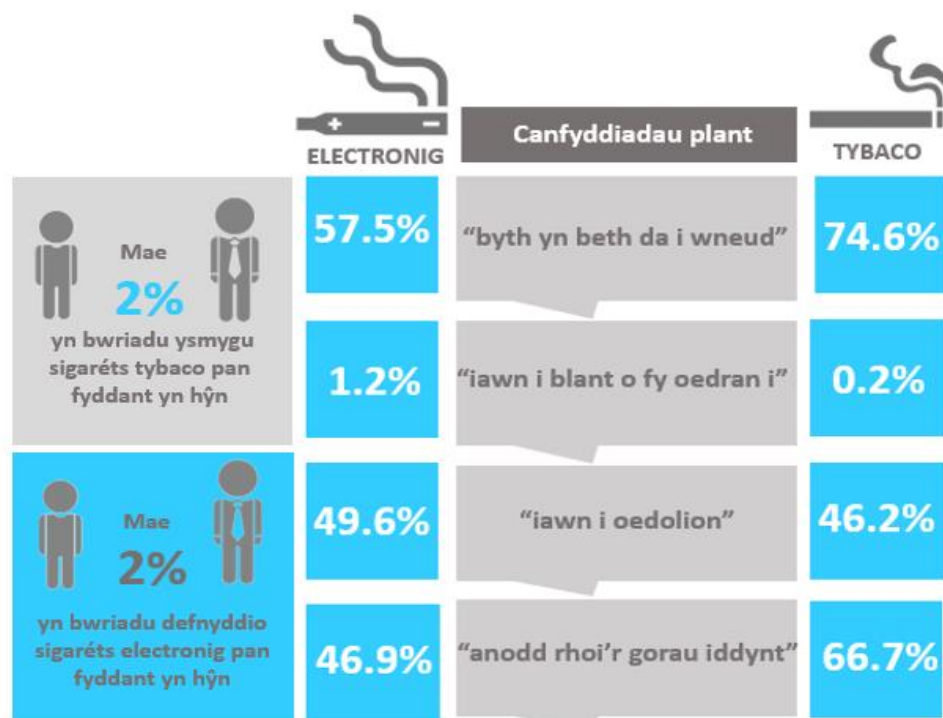
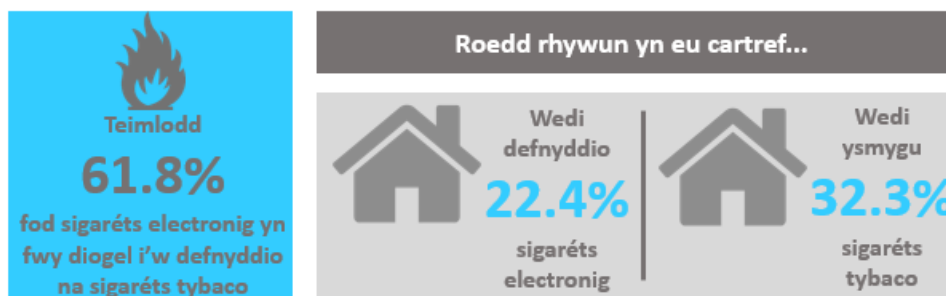
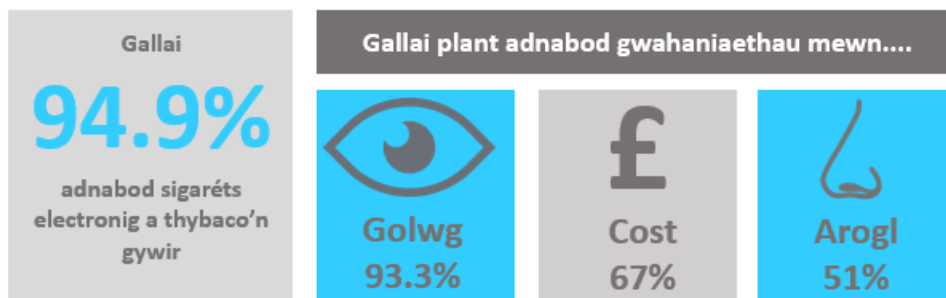
Roedd plant yn yr astudiaeth yn dod i gysylltiad â phobl sy'n anwedda ac yn ysmegu, yn bennaf trwy deulu a ffrindiau. Nododd dros un o bob pump (22.4%) o'r rhai a gymerodd ran fod rhywun sy'n byw yn eu haelwyd yn defnyddio sigarêts electronig. Awgrymodd y canfyddiadau fod gan **blant ag aelodau teulu sy'n ddefnyddwyr sigarêts electronig lefel wybodaeth uwch**.

Roedd gan blant **ychydig iawn o fwriad i ddefnyddio sigarêts electronig neu ysmegu sigarêts tybaco pan fyddent yn hŷn**. O'r lleiafrif o blant a adroddodd fwriad ar gyfer y dyfodol, teimlodd ychydig yn fwy y byddent yn anwedda (3.9%) yn hytrach nag ysmegu (1.8%). Roedd yr atebion yn gysylltiedig ag oedran hefyd gyda phlant hŷn yn datgan llai neu ddim bwriad, ac wedi eu dylanwadu trwy ddod i gysylltiad ag ysmegu yn yr aelwyd. Roedd y bwriad i ysmegu/defnyddio sigarêts tybaco/sigarêts electronig yn fwy tebygol hefyd os oedd plentyn yn byw gyda rhywun sy'n eu defnyddio neu eu hysmygu.

Mae'r astudiaeth hon yn rhoi mewnwelediad unigryw i ganfyddiadau plant ysgol gynradd yng Nghymru am sigarêts electronig. Er bod gan blant ymwybyddiaeth o sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco, roedd y dealltwriaeth yn fach a'i nodweddion oedd camsyniad, ansicrwydd a rhywfaint o wrth-

ddweud. Mae'r canfyddiadau hefyd yn dangos sut mae plant yn aml yn rhoi eu dealltwriaeth o sigarêts electronig mewn cyd-destun sy'n seiliedig ar eu profiadau a gwybodaeth bresennol am sigarêts tybaco. Fel un o'r astudiaethau byd-eang cyntaf i ymchwilio i sigarêts electronig yng nghyd-destun plentyndod, mae'r ymchwil hon yn cyfrannu mewnwelediad pwysig i gorff gwybodaeth sy'n danddatblygedig. Mae plant ysgol gynradd yn cynrychioli carfan bwysig. Mae deall eu lefelau meddwl am sigarêts electronig cyn arbrofi'n hollbwysig o ran datblygu ymyraethau hybu iechyd effeithiol sy'n amlygu risgiau potensial ac yn atal defnydd ymysg y rhai nad ydynt yn ysmegu. Gan hynny, mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn cyfeirio arfer iechyd cyhoeddus ac ar ben hynny maent yn cyfrannu at y sylfaen dystiolaeth ddatblygol ar sigarêts electronig ac yn gosod sail ar gyfer ymchwil bellach; er mwyn deall effaith botensial sigarêts electronig ar blant a phobl ifainc.

Canfyddiadau Plant Ysgol Gynradd yng Nghymru am Sigarêts Electronig



1. Cyflwyniad

Cefndir

Mae sigarêts electronig yn ddyfeisiau a bwerir gan fatri sy'n cynhyrchu anwedd â nicotin ynddo y mae defnyddwyr yn ei fewnanadlu mewn proses a adnabyddir fel anwedda. Nid yw sigarêts electronig yn dibynnu ar hylosgi, nid ydynt yn cynhyrchu mwg ac nid ydynt yn cynnwys tybaco. Ers iddynt ddod i Brydain Fawr yn 2006, gwelwyd cynnydd cyflym mewn poblogrwydd a'r defnydd o sigarêts electronig ymysg oedolion a phobl ifainc (Greenhill et al, 2016). Mae hyn yn adlewyrchu'r sefyllfa ryngwladol - mae gwledydd fel Canada ac UDA wedi gweld tueddiadau tebyg (Hammond et al, 2017; Zhu et al, 2017). Amcangyfrifir bod 2.8 miliwn o ddefnyddwyr sy'n oedolion (ASH, 2016a) a 2331 o ddefnyddwyr yn eu glasoed (11-18 oed) ym Mhrydain Fawr (ASH, 2016b). Er bod ymwybyddiaeth o sigarêts electronig ac arbrofi nhw'n cynyddu, mae cyfraddau ysmegu tybaco ymysg pobl ifainc yn parhau i ostwng (Bauld et al, 2017). Mae defnydd rheolaidd o sigarêts electronig (unwaith y mis neu fwy) ymysg pobl ifainc yn brin ac fe'i gwelir yn bennaf ymysg y rhai sy'n ysmegu ar hyn o bryd neu wedi ysmegu yn y gorffennol (ASH Wales, 2016; Bauld et al, 2017).

Yng Nghymru, mae astudiaethau diweddar yn cadarnhau bod defnydd rheolaidd o sigarêts electronig ymysg pobl ifainc 11-16 oed yn parhau'n gymharol isel (de Lacy et al, 2017).

Mae poblogrwydd cynyddol a thwf cyflym sigarêts electronig wedi peri cryn dipyn o bryder am beryglon a manteision defnyddio sigarêts electronig. Er gwaethaf ymdrech ymchwil gynyddol, mae'r canfyddiadau'n aml yn amhendant, yn ddryslud ac yn wrthgyferbyniol. Mae corff tystiolaeth cynyddol yn cefnogi'r syniad bod gan sigarêts electronig lai o risgiau iechyd na sigarêts tybaco. Mae adolygiad a gomisiynwyd gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr yn honni bod sigarêts electronig 95% yn llai niweidiol na sigarêts tybaco (McNeil et al, 2015). Er i'r ymchwil awgrymu bod y risg i iechyd yn y tymor byr yn sylweddol lai ar gyfer sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco, mae'r dystiolaeth yn fach, a herir i ba raddau y mae sigarêts electronig yn 'llai niweidiol' (Goniewicz et al, 2014). Ar ben hynny, nid ydym yn gwybod eto beth yw effeithiau hir dymor sigarêts electronig (Callahan-Lyon, 2014). Mae barn ar deilyngdod cymharol sigarêts electronig fel cymorth rhoi'r gorau i ysmegu wedi'i hollti hefyd (Coleg Brenhinol y Meddygon, 2016). Tra bod rhai'n ystyried bod sigarêts electronig yn dewis mwy diogel na sigarêts tybaco ac yn hyrwyddo nhw fel arf rhoi'r gorau i ysmegu defnyddiol (McNeill et al, 2015; Hartmann-Boyce et al, 2016; Coleg Brenhinol y Meddygon, 2016), erys tystiolaeth o effeithiolrwydd yn amwys (Malas et al, 2016).

Mewn perthynas â phlant a phobl ifainc, mae amrywiaeth o bryderon wedi codi ynglŷn â phoblogrwydd cynyddol sigarêts electronig.

Mae gweladwyedd a'r cynnydd yn y defnydd o sigarêts electronig yn peri pryderon penodol o ran plant a phobl ifainc. Mae'r pryderon yn ymwneud â sigarêts electronig yn gweithredu fel porth potensial i ysmegu tybaco ar gyfer pobl ifainc nad ydynt erioed wedi ysmegu, arbrofi cynyddol gan arwain at ail-normaleiddio ymddygiad ysmegu, canlyniadau iechyd defnyddio sigarêts electronig ar gyfer plant a phobl ifainc, pryderon am ansawdd a diogelwch y cynnyrch a marchnata blasau sydd 'fel melysfwyd' a

allai apelio at blant a phobl ifainc (de Lacy et al, 2017; Measham et al, 2016; Iechyd Cyhoeddus Cymru). Mae pryderon hefyd bod sigarêts electronig yn cael eu defnyddio i ddisodli nicotin mewn lleoliadau lle gwaherddir ysmegu, gan danseilio strategaethau rheoli tybaco presennol ac o bosib ail-normaleiddio ymddygiadau ysmegu (de Lacy et al, 2017; Moore et al, 2015).

Mae pryderon y gallai sigarêts electronig weithredu fel porth i ysmegu tybaco neu ddull ail-normaleiddio ysmegu wedi hollti barn. Mae rhai ymchwilwyr yn gwrthbrofi'r rhagosodiad hwn yn seiliedig ar y ffaith bod cyfraddau ysmegu pobl yn eu harddegau wedi parhau i ddirywio yn ystod y cyfnod y mae arbrofi sigarêts electronig wedi cynyddu (ASH, 2016c; Bauld et al, 2017; de Lacy et al, 2017; Coleg Brenhinol y Meddygon, 2016). Maent yn awgrymu mai'r cam cyntaf ar y llwybr i ysmegu ar gyfer pobl yn eu glasod yw ysmegu sigarét tybaco ac wedyn symud ymlaen i sigarét electronig (Bauld et al, 2016; Clarke a Lusher, 2017; de Lacy et al, 2017; Eastwood et al, 2015). Mae tystiolaeth o ddata holiaduron yng Nghymru (ASH, 2016a) a'r Deyrnas Unedig (Kaufman et al, 2017) yn nodi nad yw arbrofi sigarêts electronig ymysg y rhai nad ydynt yn ysmegu'n cyfateb i ddefnydd cyson o sigarêts electronig, gyda defnydd cyson o sigarêts electronig wedi'i grynhoi bron yn gyfan gwbl ymysg pobl ifainc sy'n ysmegu sigarêts tybaco. Fodd bynnag, daeth adolygiad systematig diweddar i'r casgliad fod y defnydd o sigarêts electronig yn gysylltiedig â risg gynyddol o ran dechrau ysmegu sigarêts wedyn (Soneji et al, 2017) a gwelodd astudiaeth arhydol yn Yr Alban y bu pobl yn eu glasod yr oeddent wedi rhoi cynnig ar sigarét electronig yn fwy tebygol o roi cynnig ar sigarét tybaco yn ystod y 12 mis dilynol er na ellid profi cyswllt achosol rhwng sigarêts electronig ac ysmegu (Best et al, 2017).

O'i gymharu â sigarêts tybaco, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod risgiau iechyd sigarêts electronig yn sylweddol is (McNeill et al, 2015). Ceir consensws cyffredinol mewn iechyd cyhoeddus nad yw sigarêts electronig heb risg ac na ddylid eu hyrwyddo i blant. Mae anweddau sigarêts electronig yn cynnwys rhai sylweddau gwenwynig (Callahan-Lyon, 2014) ac mae llawer o sigarêts electronig yn cynnwys nicotin, sylwedd hynod gaethiwus. Tra bod y dystiolaeth bennaf yn nodi y gallai nicotin beri risg fach i iechyd (McNeill et al, 2015), awgrymwyd y gallai plant a phobl ifainc fod yn 'agored' i niwed' o ganlyniad i effeithiau negyddol dod i gysylltiad â nicotin (Adroddiad Prif Llawfeddyg UDA, 2016). Mae plant mewn risg o gael eu gwenwyno gan nicotin trwy amlyncu tybaco neu hylif nicotin ar ddamwain (ASHc, 2016).

Mae ymdrechion i isafu'r risg a diogelu plant rhag dod i gysylltiad â sigarêts electronig yn eu lle. Mae rheoliadau sigarêts electronig domestig a Deyrnas Unedig yn gwahardd marchnata sigarêts electronig a phrynu gan brocsi, cyfyngu crynhoad y nicotin mewn e-hylifau, mynnu labeli rhybudd ar gynhyrchion a phecynnau gwrth-ymyrraeth sy'n ddiogel i blant ac yn gorfodi terfyn isaf o 18 oed ar yr oedran gwerthu (Tŷ'r Cyffredin, 2017). Yn 2015/16 cyflwynodd Llywodraeth Cymru gynnis i wahardd y defnydd o sigarêts electronig mewn manau cyhoeddus caeedig a sylweddol gaeedig yng Nghymru (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2014). Er i Iechyd Cyhoeddus Cymru gadarnhau eu datganiad sefyllfa ar systemau cyflwyno nicotin electronig, a eiriolodd dros gyfyngiadau mewn lleoliadau a ddefnyddir yn bennaf gan blant (e.e. mewn ysgolion ac ar dir ysgolion ac o gwmpas mynedfeydd i ysgolion) (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017), gwrthodwyd y mesur gan Gynulliad Cymru. Gan hynny nid yw Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 a ddeddfwyd yn ddiweddar sy'n gwahardd ysmegu tybaco ar dir ysgolion, tir ysbytai a meysydd chwarae cyhoeddus yn ymestyn i sigarêts electronig (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2017).

Mae'r trosolwg byr hwn wedi amlygu'r cymhlethdod ac ymryson mewn perthynas â'r defnydd o sigarêts electronig ymysg plant a phobl ifainc. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod ymwybyddiaeth ac arbrofi ar gynydd ond bod defnydd rheolaidd yn brin o hyd. Mae'r gweladwyedd a phoblogrwydd cynyddol wedi codi pryderon y gallai sigarêts electronig weithredu fel porth i dybaco ac ail-normaleiddio ysmegu. Gan nad yw cysylltiadau achosol wedi eu sefydlu eto, mae angen ymchwil bellach i ddeall y cydadwaith rhwng sigarêts electronig a thybaco. Man cychwyn da yw deall sut mae plant a phobl ifainc yn gweld sigarêts electronig. Er bod ymchwil gyda'r ffocws hwn wedi'i chynnal gyda phobl yn eu glasod, (Akre a

Suris, 2017; Griesbach a Platts, 2016; Hardcastle et al, 2014; Hilton et al, 2016; Measham et al, 2016), hyd yma ychydig iawn a wyddwn am ganfyddiadau plant ifainc. Un astudiaeth yn unig a wnaed gan Faletau et al (2013) sydd wedi ymchwilio i ganfyddiadau am sigarêts electronig gyda phlant Maori ac Ynysoedd y Môr Tawel 6-10 oed yn Seland Newydd, a oedd yn anghyfarwydd â'r cynnyrch. Datgelodd canfyddiadau na allai rai plant wahaniaethu rhwng sigarêts electronig a thybaco. Mynegodd plant safbwyntiau positif am botensial sigarêts electronig i gynorthwyo rhoi'r gorau i ysmegu, gan gyfleu safbwyntiau negyddol am ddefnydd parhaus o nicotin.

O ystyried dylanwad cydnabyddedig y blynyddoedd cynnar ar ffurfio agweddau ac arferion (Leventhal a Cleary, 1980) a'r defnydd cynyddol o sigarêts electronig, mae angen dealltwriaeth well o'r hyn y mae pobl ifainc yn ei feddwl am anwedda o'i gymharu ag ysmegu; er mwyn cyfeirio datblygiad ymyraethau addysg iechyd a anelir atatal y defnydd o sigarêts electronig ymysg pobl yn eu glasod nad ydynt yn ysmegu. Yn erbyn y cefndir hwn, comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru Sefydliad Iechyd Cyhoeddus Prifysgol John Moores Lerpwl i ymgymryd ag astudiaeth ymchwil dulliau cymysg gan ddefnyddio Ymarfer Tynnu Llundain ac Ysgrifennu, holiadur a grwpiau trafod â chymheiriaid ar draws 8 ysgol gynradd yng Nghymru. Anelodd yr ymchwil a gyflawnwyd gyda phlant 7-11 oed at ddarparu mewnwelediad i ganfyddiadau plant am sigarêts electronig o'i gymharu ag ysmegu tybaco.

2. Dulliau a Samplu

Sampl

Dewiswyd wyth ardal ddaearyddol yng Nghymru'n fwriadol gan y tîm ymchwil ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynrychioli'r lledaeniad amddifadedd daearyddol, y Gymraeg, ardaloedd trefol a gwledig a lefelau defnyddio sigarêts electronig (ICC, 2015). Yn y lle cyntaf, cysylltodd Cydlynnydd Ysgolion Iach Cymru ag ysgolion yn yr ardaloedd a ddewiswyd i'w hysbysu am y prosiect. Adnabuwyd yr holl ysgolion addas¹ yn yr 8 ardal hon gan ddefnyddio cronfa ddata Llywodraeth Cymru² a chysylltwyd â hwy trwy lythyr gan y tîm ymchwil. Darparodd hwn wybodaeth am yr astudiaeth, y dulliau a'r protocol ar gyfer caffael caniatâd/cydsyniad, ynghyd â manylion cyswllt y tîm ymchwil. Dilynodd aelodau'r tîm hyn i fyny trwy e-bost a thros y ffôn i bennu pa ysgolion allai a oedd yn fodlon cymryd rhan. Dewiswyd wyth ysgol gynradd yn fwriadus i sicrhau'r lefel uchaf o amrywiad. Os mynegwyd diddordeb gan nifer o ysgolion mewn ardal, dewiswyd ysgolion ar sail i ba raddau yr oeddent yn cynrychioli'r ardal o ran maint cyfartalog a lefelau amddifadedd daearyddol nodweddiadol. Anelodd y broses samplu at ddethol ysgolion a adlewyrchodd ystod o boblogaethau ar draws Cymru. Dewiswyd un ysgol o ardal sy'n siarad Cymraeg yn bennaf, ac un ysgol o ardal sydd â phoblogaeth du a lleiafrifoedd ethnig (BME) fawr. Dewiswyd y chwe ysgol arall o amrywiaeth o brif ardaloedd trefol a gwledig sydd â lefelau amddifadedd amrywiol (Tabl 1). Cyfeiriwch at Atodiad 1 am fanylion pellach y sampl a'r dulliau.

Dewiswyd dosbarth o flynyddoedd 2, 4 a 6 ym mhob ysgol, felly roedd y plant a gymerodd ran yn 7, 9 ac 11 oed (Ffigur 1). Ar wahân i ysgol 6, roedd gan yr holl ysgolion ddosbarthiadau un grŵp blwyddyn. Yn ysgol 6, gwahanwyd y dosbarthiadau i sicrhau mai dim ond plant o'r grwpiau blwyddyn a ddewiswyd a gymerodd ran. Darparwyd llythyron gwybodaeth i'r ysgolion ar gyfer rhieni, a oedd yn cynnwys opsiwn iddynt dynnu eu plant allan o'r astudiaeth. Hefyd, rhoddwyd disgrisiwn i athrawon hepgor unrhyw blant y teimlant y byddent yn profi anhawster gyda'r gweithgareddau ymchwil a rhoddwyd cyfle i'r plant eithrio eu hunain. Cafwyd cymeradwyaeth foesegol gan Bwyllgor Moesegau Prifysgol John Moores Lerpwl ar gyfer yr astudiaeth (17/PBH/008) gan ddefnyddio cydsyniad gan rieni gyda'r opsiwn i dynnu eu plant allan.

¹Iaith Saesneg ar gyfer ardaloedd 1-6 ac 8 ac iaith Gymraeg ar gyfer ardal 7. Eithriwyd ysgolion talu ffi ac unrhyw o'r sampl.

²<http://gov.wales/statistics-and-research/address-list-of-schools/?lang=cy>

Tabl 1: Demograffeg yr ysgolion

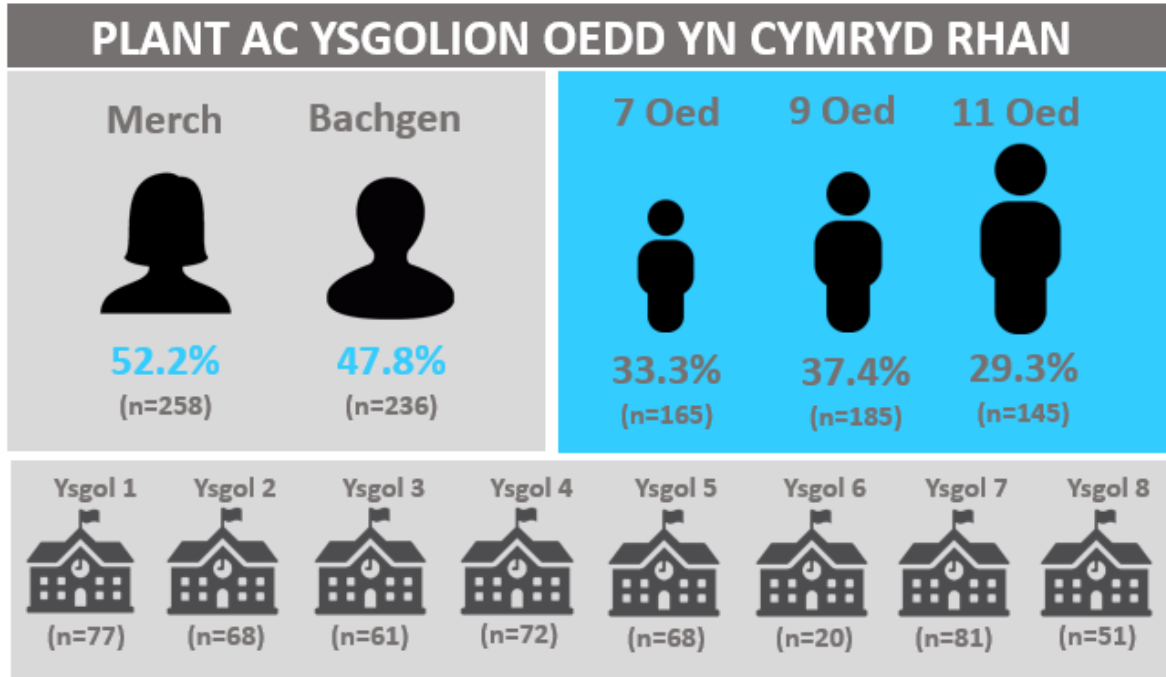
Ysgol	Trefol/ Gwledig ³	Amddifadedd ⁴	% y cyfanswm disgyblion yn yr ysgol sydd â hawl i brydau ysgol am ddim	Cyfanswm disgyblion yn yr ysgol	Cyfanswm disgyblion a gymerodd ran yn yr holiadur / Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu ⁵
1	Gwledig	Y tu allan i berimedrau'r rhai mwyaf a lleiaf difreintiedig	2.4%	247	77
2	Gwledig	Lleiaf difreintiedig	1%	200	68
3	Trefol	Y tu allan i berimedrau'r rhai mwyaf a lleiaf difreintiedig	29.8%	124	61
4	Gwledig	Mwyaf difreintiedig	31%	429	72
5	Trefol	Mwyaf difreintiedig	6.7%	224	68
6	Gwledig	Lleiaf difreintiedig	12.2%	49	20
7	Gwledig	Y tu allan i berimedrau'r rhai mwyaf a lleiaf difreintiedig	0.4%	228	81
8	Lled- wledig	Y tu allan i berimedrau'r rhai mwyaf a lleiaf difreintiedig	5.4%	128	51

³Yn ôl Arolwg Aelwydydd Awdurdodau Lleol 2013

⁴ <http://wimd.wales.gov.uk/geography/la?lang=cy>

⁵Cymerodd 12 disgybl ym mhob ysgol ran yn y drafodaeth â chymheiriaid

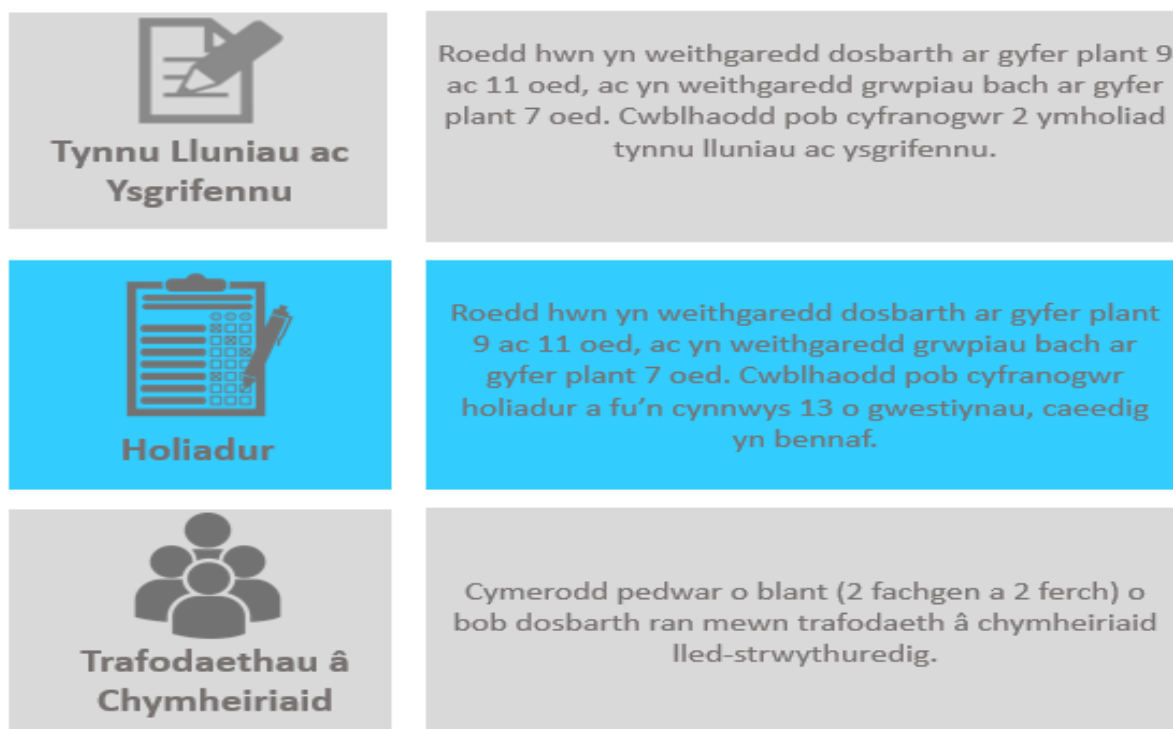
Ffigur 1: Plant ac ysgolion a gymerodd ran



Methodoleg

Defnyddiwyd methodoleg dulliau cymysg ar gyfer yr ymchwil hon a fu'n cynnwys dulliau ymchwil meintiol (holiadur) ac ansoddol (tynnu lluniau ac ysgrifennu [TLI&Y], trafodaeth â chymheiriaid) (Ffigur 2 ac Atodiad 1). Drafftwyd yr offer ymchwil yn y lle cyntaf gyda chymorth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac fe'u diwygiwyd yn dilyn peilota mewn ysgol gynradd o ardal yng Nghymru na ddewiswyd ar gyfer y sampl ymchwil. Darparwyd yr offer ymchwil yn Saesneg ar gyfer ysgolion 1-6 ac 8, ac yn Gymraeg ar gyfer ysgol 7 (er yr oedd fersiynau Saesneg yr ymarfer tynnu lluniau ac ysgrifennu a'r holiadur ar gael rhag ofn nad oedd plentyn yn hyderus neu'n gallu ei gwblhau yn Gymraeg). Darparodd athro/athrawes o ysgol cyfrwng Cymraeg na chymerodd ran yn yr ymchwil adborth ar y cyfieithiad Saesneg i Gymraeg i sicrhau yr oedd yn addas ar gyfer plant ysgol gynradd. Cyfieithwyd yr holl ddata a gasglwyd yn ysgol 7 i'r Saesneg, a thrawswiriwyd y cyfieithiad gan ddau gynorthwy-ydd ymchwil sy'n siarad Cymraeg. Mae manylion cyfyngiadau'r fethodoleg wedi'u cynnwys yn Atodiad A.

Ffigur 2: Braslun o ddulliau'r astudiaeth



Dadansoddiad

Tynnu Llundiau ac Ysgrifennu – Cyflawnwyd dadansoddiad cynnwys i bennu presenoldeb geiriau/cysyniadau penodol o fewn y testun ysgrifenedig. I hwyluso hyn, datblygwyd fframwaith codio ansoddol iterus o'r atebion (Williams et al, 1989). Codiwyd, mireiniwyd a chyfunwyd atebion y plant i gategorïau cynnwys. Gwnaed cyfrifiadau amllder syml yn Excel, gan adnabod themâu yn y data. Cyfrifwyd ateb plentyn unwaith yn unig ym mhob categori ond gellir ei godio i nifer o gategorïau os oedd gan yr ateb atebion lluosog. Galluogodd dadansoddiad o'r amllderau ym mhob thema i ni ddod i gasgliadau am y negeseuon yn nhestunau'r plant.

Holiadur - Mewnbynwyd, glanhawyd a dadansoddwyd yr holl ddata yn SPSS v23. Defnyddiodd y dadansoddiadau amllderau, ystadegau disgrifiadol a phroffion chi-sgwâr.

Grwpiau trafod â chymheiriaid - Recordiwyd y trafodaethau â chymheiriaid gan ddefnyddio dyfais sain ddigidol ac fe'u trawsgrifiwyd air am air. Cynhwyswyd dadansoddiad thematig (Braun a Clarke, 2006) i'r data. Defnyddir dyfyniadau eglurhaol trwy gydol ysgrifennu'r dadansoddiad i amlygu themâu. Dadansoddwyd y trawsgrifiadau gan ddefnyddio QSR NVivo 11 (meddalwedd dadansoddi data meintiol NVivo; QSR International Pty Ltd. Fersiwn 11, 2012).

3. Canlyniadau

Cyflwynir data ar ganfyddiadau plant am sigarêts electronig a thybaco wedi'i gyflwyno'n thematig, yn seiliedig ar y negeseuon allweddol a ddeilliodd o ddadansoddi ar draws y tri dull a ddefnyddiwyd. Cyflwynir dyfyniadau air am air gan y grwpiau trafod â chymheiriaid mewn swigod siarad i gefnogi dadansoddiad ansoddol.

Neges Allweddol:

Mae plant yn ymwybodol o sigarêts electronig ac yn gallu gwahaniaethu rhyngddynt a sigarêts tybaco.

Dangosodd canfyddiadau'r astudiaeth fod bron yr holl blant ar draws y tri grŵp oedran yn ymwybodol o sigarêts electronig ac y gallai'r mwyafrif ohonynt (94.9%) wahaniaethu rhyngddynt a sigarêts tybaco.⁶ Adroddodd bron tri chwarter (73.7%) am weld sigarêts tybaco'n amlach na sigarêts electronig (14.5%) (Ffigur 4). Fesul grŵp oedran, amrywiodd y gyfran a fu'n adnabod pob math yn gywir o 98% ymysg y rhai 7 mlwyddyn oed i 100% ymysg y rhai 11 oed ($p < 0.01$; Tabl A1, Atodiad 3). Nododd atebion yr holiadur fod y mwyafrif o blant yn meddwl bod sigarêts electronig a thybaco'n edrych yn wahanol i'w gilydd (93.3%), a bod y darnau y tu mewn yn wahanol (82.5%) (Ffigur 3). Adroddodd tua hanner iddynt feddwl eu bod yn aroglu'n wahanol (51.1%) a bod y mwg yn wahanol (48.0%) (Ffigur 3). Meddyliodd cyfran uwch fod sigarêts tybaco wedi'u defnyddio gan fwy o bobl a'u bod yn haws eu prynu o'i gymharu â sigarêts electronig (Ffigur 4). Disgrifiwyd sigarêts electronig fel *rhatach* ($n=3$) *ac yn haws ac yn gyflymach eu defnyddio* ($n=7$) na sigarêts tybaco mewn rhai atebion TLI&Y. Awgrymodd cyfranogwyr y grwpiau trafod â chymheiriaid hefyd fod sigarêts electronig yn rhatach i'w prynu na sigarêts electronig oherwydd y gellir eu haildefnyddio, fodd bynnag roedd ychydig iawn o gydnabyddiaeth y byddai'n rhaid newid e-hylifau'n rheolaidd.

“Gallai fod yn gryfach, hirach a dwyt ti ddim yn ei daflu i ffwrdd” (Merch, 7 oed, ysgol 1)

“Maent [sigarét electronig] yn para'n hirach” (Merch, 11 oed, Ysgol 2)

⁶ Wrth i chwe delwedd wahanol o sigarêts tybaco ac electronig gael eu dangos iddynt

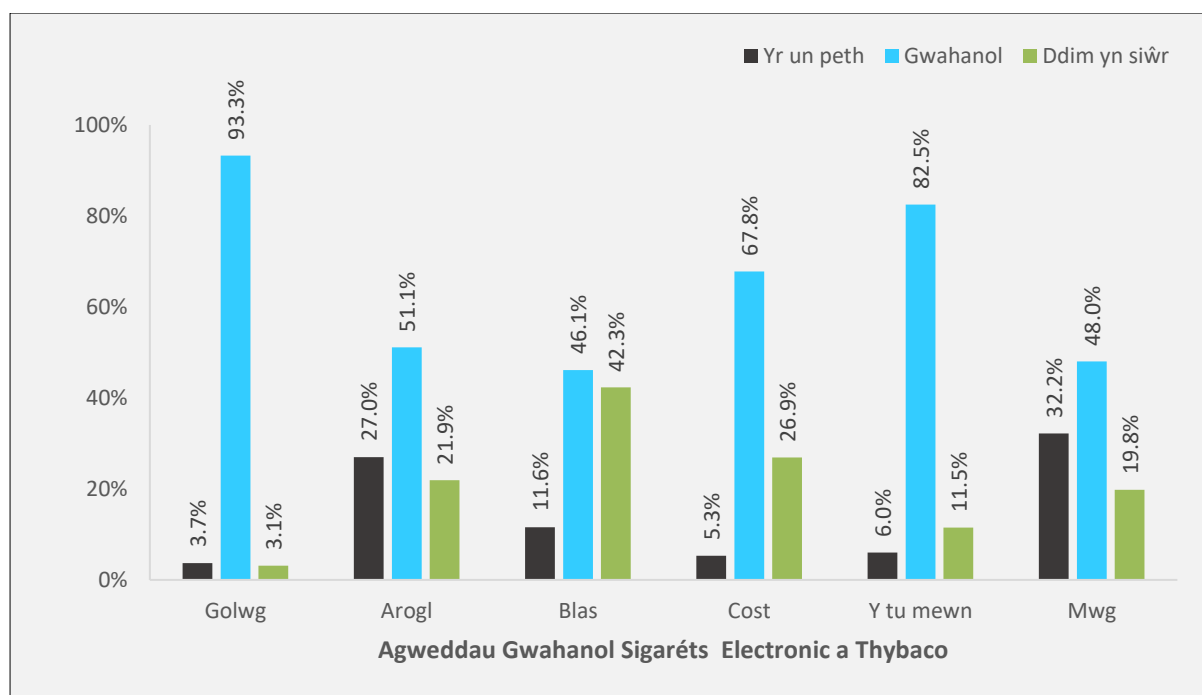
Dyweddod dros chwech o bob deg o atebwyr yr holiadur (61.8%) fod sigarêts electronig yn *fwy diogel eu defnyddio* na sigarêts tybaco. Roedd tystiolaeth o hyn yn y canfyddiadau ansoddol hefyd, ac yn seiliedig yn bennaf ar y ffaith nad oes angen cynnau sigarêts electronig ac felly nid oeddent yn achosi perygl tân. Nododd chwech ateb TLI&Y fod sigarêts electronig yn fwy diogel gan nad oes angen taniwr. Roedd y risg o dân yn bryder penodol i blant iau.

"Rwy'n meddwl bod yr un electronig yn saffach na'r un arall [tybaco] achos os ydych yn chwythu'n rhy galed arno ac yn gollwng ef ac mae'n dal i fflamio, fe allai achosi tân coedwig neu dân yn y tŷ" (Bachgen, 7 oed, Ysgol 3)

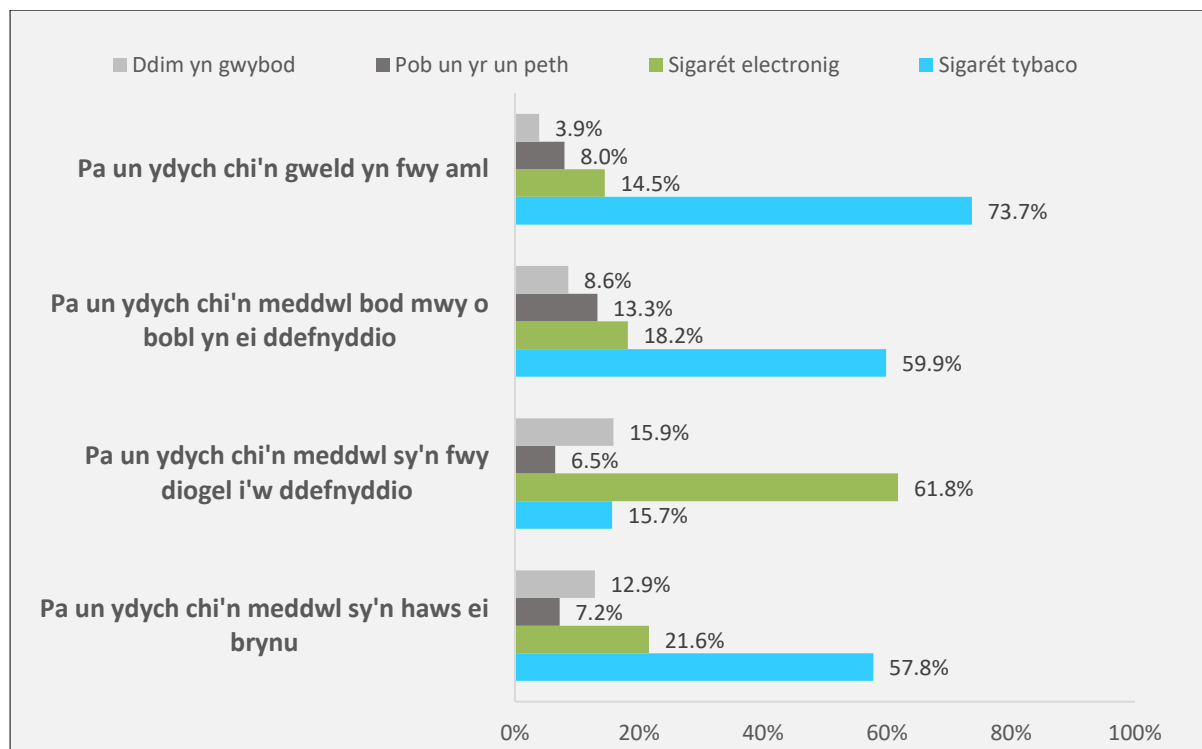
"Gyda'r rhai eraill [sigarêts tybaco] os byddwch yn tanio fe ac yn gollwng ef ar y carped gall achosi tân" (Merch, 9 oed, Ysgol 5)

"Gallant [sigarêts tybaco] roi unrhyw beth ar dân" (Merch, 7 oed, Ysgol 4)

Ffigur 3: Agweddau gwahaniaethu sigarêts electronig a thybaco (holiadur)



Ffigur 4: Canfyddiadau plant am sigarêts electronig a thybaco (holiadur)



Merch, 11 oed, Ysgol 5, Sigarêts Electronig

People smoke electric cigarettes to prevent themselves from smoking a normal cigarette. Some people smell different scents because people use flavours.



Who is this person (boy/girl, age)?

boy

How do they feel?

good because it is preventing them from smoking a real cigarette.

Why are they using an electronic cigarette?

To prevent them from using a real cigarette.

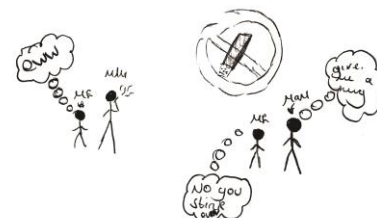
What does using an electronic cigarette do to their body?

I do not know?

What do you see and smell?

You can see smoke
And smell different scents.

Bachgen, 11 oed, Ysgol 4, Sigarêts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)?

my mother (40+)

How do they feel?

She feels relieved that the stress goes away

Why do they smoke?

To stop being stressed

What does smoking do to their body?

make their face all wrinkly and red up and their voice deep and changes the color of their teeth but it hasn't happened yet to her

What do you see and smell?

I see smoke
I smell tobacco and it disgusts me

Cadarnhaodd data ansoddol y gallai'r plant weld y gwahaniaeth rhwng sigarêts electronig a thybaco. Gallai'r holl blant a gymerodd ran yn y trafodaethau â chymheiriaid wahaniaethu rhwng lluniau o sigarêts electronig a thybaco (Tabl A1, Atodiad 3) a defnyddio terminoleg berthnasol ar gyfer pob un (e-sigarêts', 'e-sigs', 'sigs' a 'ffags').

Gallai llawer yn y grwpiau trafodaeth â chymheiriaid enwi cydrannau sigarêts tybaco (tybaco, nicotin) ond roedd rhywfaint o ddryswch ar adegau ynglŷn â chydannau sigarêts electronig. Er hynny roedd y mwyafrif yn gwybod bod sigarêts electronig wedi'u gwneud o fetel a thrafododd lleiafrif yr e-hylifau. Mae gan blant a ddaw i gysylltiad â phobl sy'n anwedda ac yn ysmegu well gwybodaeth am y cynhyrchion.

"Nid oes gyda nhw [sigarêts electronig] unrhyw dybaco ynddynt" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 7)

"Maent yn edrych yn wahanol i ffags arferol" (Bachgen, 7 oed, Ysgol 4)

"[Mae sigarêts electronig wedi'u gwneud o] plastig gyda darnau trydan ynddynt, felly tiwb gwydr wedi'i lenwi â rhyw fath o olew" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 7)

"Rwyf wedi gweld nhw [sigarêts electronig], ond dwi ddim yn gwybod beth sydd ynddyn nhw" (Merch, 9 oed, Ysgol 4)

O ran yr e-hylif, credodd rhai plant yn y trafodaethau â chymheiriaid y byddai blasau gwahanol sigarêts electronig yn apelio at grwpiau oedran gwahanol gyda phobl ifainc yn ffafrio blasau mwy melys. Chwaraeodd blasau ran bwysig mewn barn plant ar flas ac arogl sigarêts electronig. Ar draws yr holl drafodaethau â chymheiriaid teimlodd y plant fod e-hylifau â blasau ffrwythau'n fwy tebygol o apelio at bobl ifainc ac y gallent o bosib annog defnydd o sigarêts electronig. Awgrymodd nifer bach o blant y gallai rhoi cynnig ar y blasau gwahanol hyn fod yn rheswm dros y defnydd o sigarêts electronig ymysg pobl ifainc.

"Rwy'n meddwl y bydd y bobl ifainc eisiau gwneud e achos gyda'r holl flasau gwahanol, maen nhw eisiau rhoi cynnig arnynt" (Merch, 9 oed, Ysgol 1)

"Wel, mae pobl hŷn yn hoffi blas mintys poethion" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 7)

"Rwy'n credu mae'n rhaid bod oedolion yn cael blas alcohol" (Merch, 9 oed, Ysgol 1)

"Mae'n debyg, achos bod y rhan fwyaf o blant yn hoffi swîts. Mae'n debyg y bydden nhw eisiau rhoi cynnig ar y blas hwnnw" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 3)

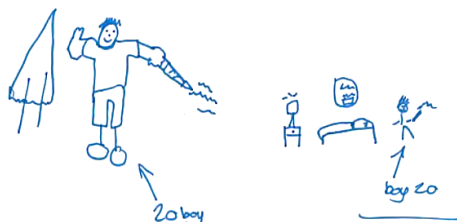
Roedd peth ansicrwydd o ran cyfyngiadau oedran a'r oedran prynu sigarêts tybaco ac electronig yn gyfreithiol yn y trafodaethau â chymheiriaid. Yn ddi-ddorol, bu i rai plant gynnwys pobl yn eu darluniadau TLI&Y a oedd o dan yr oedran cyfreithiol gofynnol i brynu sigarêts tybaco ac electronig. At hynny, roedd dryswch ar draws yr holl grwpiau oedran ynglŷn â chanlyniadau cyfreithiol ar gyfer y rhai sydd o dan yr oedran cyfreithiol i brynu sigarêts tybaco ac electronig gyda rhai cyfranogwyr yn datgan y gallai plant neu oedolion fynd i'r carchar yn sgil darganfod eu bod yn ysmegu neu'n anwedda.

"Mae'n rhaid i chi fod fel deunaw i ysmegu neu rywbeth (Merch, 7 oed, Ysgol 2)"

"Dros 16 oed" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 6)"

"Efallai bydd y rhieni'n mynd i'r carchar achos bod nhw'n gadael i'w plant ysmegu" (Merch, 7 oed, Ysgol 4)"

Merch, 9 oed, Ysgol 8, Sigarêts Electronig



Who is this person (boy/girl, age)? 20 boy

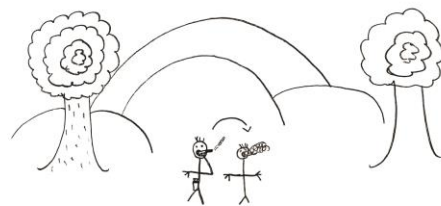
How do they feel? cooler than having a cig

Why are they using an electronic cigarette? because you can get different flavors

What does using an electronic cigarette do to their body? people think they are better

What do you see and smell? the thing they have in.

Merch, 11 oed, Ysgol 8, Sigarêts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)? boy in teens

How do they feel? cool because they smoke

Why do they smoke? because they have been persuaded by their peers to smoke.

What does smoking do to their body? creates and builds tar on their lungs

What do you see and smell? I see smoke and smell smoke

Roedd plant yn y trafodaethau â chymheiriaid hefyd yn llai sicr am ble i brynu sigarêts electronig o'i gymharu â rhai tybaco. Ar draws yr holl grwpiau oedran roeddent yn gallu trafod sigarêts tybaco a'u bod ar gael mewn archfarchnadoedd a siopau papurau newydd. Roedd rhai plant hŷn yn ymwybodol bod yn rhaid i gynnyrch tybaco gael ei storio i ffwrdd o'r golwg mewn siopau. Trafododd eraill y labeli rhybuddio ar becynnau sigarêts tybaco gan nodi nad oes gan sigarêts electronig rybuddion tebyg. Mewn perthynas â sigarêts electronig, trafododd rhai cyfranogwyr weld siopau arbenigol ac roedd y rhai gyda pherthnasau sy'n defnyddio sigarêts electronig yn ymwybodol o nifer o leoedd gwahanol lle gellir eu prynu gan gynnwys siopau arbenigol, archfarchnadoedd ac ar-lein.

"Gallwch brynu nhw [sigaréts electronig] o siopau, fath o siopau arbennig" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 4)

"Mae angen i chi gael un go iawn [sigarét electronig] o siopau arbennig. Mae gan fy mam un go iawn" (Merch, 11 oed, Ysgol 6)

"Gallwch gael nhw [sigaréts tybaco] mewn siopau ond maen nhw tu ôl i'r cownter ac mae'n rhaid i chi ddangos cerdyn ID" (Merch, 11 oed, Ysgol 7)

"Rwy'n gwybod bod na siop e-sig lawr yn y dref rhywle" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 4)

Er y gallai'r plant yn yr astudiaeth wahaniaethu rhwng y cynhyrchion eu hunain, roedd diffyg eglurder ynglŷn â'r anwedd a gynhyrchir gan sigaréts electronig. O'r 410 o atebion yn yr ymarfer TLI&Y yn disgrifio'r hyn y mae plant yn ei weld a'i arogl ger defnyddiwr sigarét electronig, cyfeiriodd bron hanner (45%) yn generig at fwg (n=183). Soniodd bron hanner (n=94) am *felys, mwg ag arogl, aroglau neis* a blasau ffrwythau gan gynnwys *ceirios, melon dŵr, gwm chwythu a thoffi*, ond dim ond 29 o blant a gyfeiriodd yn benodol at ager, anwedd neu gyddwysiad. O ran mwg tybaco, soniodd tri chwarter o'r plant (n=324) am *fwg* yn eu hatebion a sylwodd chwarter (n=106) yn benodol bod arogl mwg tybaco'n *ffiaidd* ac yn *ofnadwy*.

Merch, 11 oed, Ysgol 8, Sigaréts Electronig



Who is this person (boy/girl, age)? boy in teens

How do they feel? calm

Why are they using an electronic cigarette?
because they only want nicotine - the addictive ingredient in cigarettes.

What does using an electronic cigarette do to their body?
I don't know.

What do you see and smell?
I see white vapour, I smell different sweet things depending what flavour e-cigarette they have.

Bachgen, 7 oed, Ysgol 1, Sigaréts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)?
17 girl

How do they feel?
fashionable

Why do they smoke?
want to be cool

What does smoking do to their body?
take 5 min of life

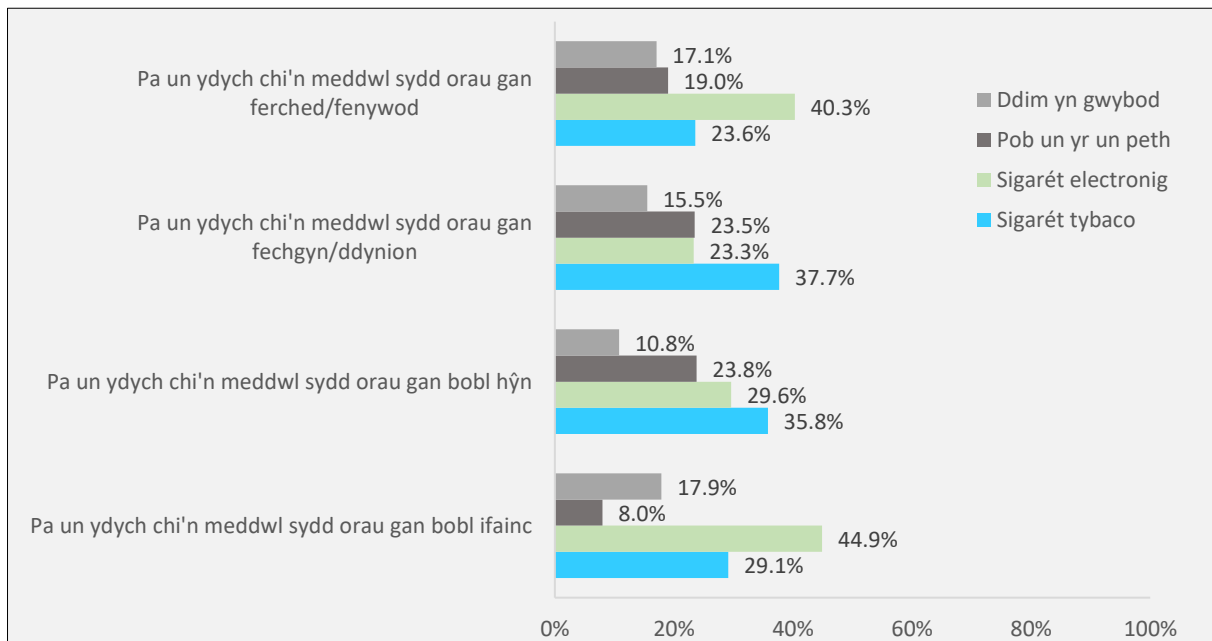
What do you see and smell?
fumes smoke

O ran pwy sy'n anwedda neu'n ysmegu, cafwyd nifer bach o wahaniaethau amlwg rhwng darluniadau yn yr ymarfer TLL&Y. Labelwyd mwy na hanner y darluniadau fel dynion 25 i 60 oed, ond cyflwynwyd ychydig yn fwy o ddynion fel ysmygwyr tybaco na defnyddwyr sigarêts electronig. Yn yr holiadur, teimlai cyfran uwch o blant y byddai pobl hŷn (35.8%) a dynion (37.7%) yn ffafrio sigarêts tybaco dros sigarêts electronig (Ffigur 5). I'r gwrthwyneb, teimlai cyfran uwch y byddai pobl ifainc (44.9%) a menywod (40.3%) yn ffafrio sigarêts electronig dros sigarêts tybaco (Ffigur 5).

Yn y grwpiau trafod â chymheiriaid, roedd ysmegu sigarêts tybaco yn tueddu bod yn gysylltiedig ag ystod ehangach o grwpiau oedran o'i gymharu â sigarêts electronig. Credodd cyfranogwyr y byddai pobl hŷn yn fwy tebygol o ysmegu'n hytrach nag anwedda, gan fod sigarêts electronig yn gymharol newydd ac felly byddai pobl hŷn yn anghyfarwydd â nhw.

“Byddai'r pobl hŷn wedi dod i arfer â'r hen rai [sigarêts tybaco]” (Merch, 9 oed, Ysgol 6)

Ffigur 5: Canfyddiadau am sigarêts tybaco ac electronig (holiadur)



Neges Allweddol:

Mae plant yn credu bod pobl yn defnyddio sigarêts electronig a sigarêts tybaco am resymau gwahanol

Yn ôl canfyddiadau'r astudiaeth, cred plant fod pobl yn defnyddio sigarêts electronig yn bennaf i roi'r gorau i ysmegu a sigarêts tybaco i edrych yn cŵl. Mae hyn yn awgrymu dealltwriaeth o'r rôl y mae sigarêts electronig yn ei chwarae mewn rhoi'r gorau i ysmegu a chydabyddiaeth o rôl gymdeithasol ysmegu tybaco. Fel yr amlygir yn Nhabl 2, mae'r rhesymau a grybwyllwyd dros ddefnyddio sigarêts electronig yn cynnwys *rhoi'r gorau i ysmegu* sigarêts tybaco (7 oed, n=20; 9 oed, n=38; 11 oed, n=44), achos eu bod yn *well* (7 oed, n=11; 9 oed, n=20; 11 oed, n=13) ac yn *fwy iach* na sigarêts tybaco (7 oed, n=16; 9 oed, n=9; 11 oed, n=14). Trwy gymhariaeth, y prif resymau a roddwyd dros ysmegu sigarêts tybaco oedd *edrych yn cŵl / poblogaidd* (7 oed, n=21; 9 oed, n=38; 11 oed, n=39), achos *yr oedd yn hwyl, difyr* ac roedd ysmygwyr yn *hoffi fe* (7 oed, n=53; 9 oed, n=24; 11 oed, n=15) ac roedd ysmygwyr yn *gaeth* (7 oed, n=6; 9 oed, n=32; 11 oed, n=27). Roedd nifer tebyg o atebion *ddim yn gwybod* ar gyfer sigarêts electronig a thybaco (16% a 18% yn ôl eu trefn).

Merch, 9 oed, Ysgol 2, Sigarêts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)?
It is a girl. She is 19½.

How do they feel?
Relaxed

Why do they smoke?
Because they are stressed.
Her dog died.

What does smoking do to their body?
It makes your lungs
Kripke up. You could get lung cancer.

What do you see and smell?
I see smoke and smell ash.

Bachgen, 11 oed, Ysgol 4, Sigarêts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)?
boy / brother (16)
(17 this year)

How do they feel?
Don't know

Why are they using an electronic cigarette?
I think it is to be cool
in front of his friends

What does using an electronic cigarette do to their body?
don't know
















What do you see and smell?
I see a lot of smoke
I smell a very nice bubble gum
smell

Yn ddiddorol, cysylltodd rhai plant ysmegu tybaco â straen. Nododd pedwar deg pump o atebion (10%) 'leddfu straen' fel rheswm dros ysmegu sigarêts tybaco o'i gymharu â 2% dros sigarêts electronig (Tabl 2). Nodwyd straen fel ffactor o ran sut mae ysmygwyr yn teimlo. Cadarnhawyd hyn yn y trafodaethau â chymheiriaid, pan nododd nifer o blant straen fel rheswm dros pam mae pobl yn ysmegu sigarêts tybaco. Tueddodd y plant hyn i fod â rhiant neu berthynas sy'n ysmegu.

"Efallai eu bod yn ysmegu, oedolion, achos eu bod o dan straen o'r gwaith" (Merch, 9 oed, Ysgol 3)

"Mae pobl yn cael llawer o straen, fel yr oedd fy mam yn ysmegu. Mae hi o dan straen achos y bu farw ei thad rhai blynyddoedd yn ôl...mae hi'n dweud eu bod yn tawelu hi" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 2)

Tabl 2: Canfyddiadau plant am pam mae pobl yn anwedda ac yn ysmegu (Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu)

	Sail Resymegol	Sigaréts Electronig (370 o atebion*)	Sigaréts Tybaco (445 o atebion*)
	Rhoi'r gorau i ysmegu	102 (28%)	0 (0%)
	Ddim yn gwybod	60 (16%)	79 (18%)
	Gwell nag ysmegu	44 (12%)	0 (0%)
	Hoffi fe, eisiau gwneud, hwyl, difyr	40 (11%)	92 (21%)
	Mwy iach	39 (11%)	0 (0%)
	Edrych yn cŵl / bod yn boblogaidd	38 (10%)	98 (22%)
	Haws, cyflymach	12 (3%)	0 (0%)
	Yn gaeth i sigaréts	10 (3%)	65 (15%)
	Lleddfu straen	7 (2%)	45 (10%)
	Cyfeillion, pwysau gan gymheiriaid	7 (2%)	33 (7%)
	Mwy diogel i'w defnyddio	6 (2%)	0 (0%)
	Dynwared pobl eraill	4 (1%)	11 (2%)
	Rhatach	3 (1%)	0 (0%)
	Teimlo'n isel	0 (0%)	13 (3%)
	Wedi meddwi	0 (0%)	9 (2%)

**Yr atebion yw'r nifer o atebion fesul ymholiad yn seiliedig ar amlderau geiriau a gafwyd o ddadansoddiad o gynnwys y testun TLI&Y yn hytrach na phlant unigol*

Bachgen, 11 oed, Ysgol 5, Sigaréts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)?

Wiggins boy age 1st.

How do they feel?

Cool because they can smoke and they think they are cooler than everyone.

Why do they smoke?

Peer pressure and because their family smoke they want to be cool like them. If their family smoke can't breathe till black lungs kills you, make you in fit.

What do you see and smell?

You smell the disgusting smell on the clothes also it makes other people smell.

Merch, 9 oed, Ysgol 7, Sigaréts Tybaco



Pwy yw'r person (bachgen/merch/oesdran)?

Bachgen 46
boy, aged 46

Sut mae'n teimlo?

Strest
stressed

Pam mae'n smygu?

Cŵl - cool.

Beth mae smygu yn ei wneud i gortti y person?

chi'n gallu mafw
you can die.

Beth wyt ti'n ei weld a'i arogl?

Mŵg
smoke

Merch, 11 oed, Ysgol 1, Sigaréts Electronig



Who is this person (boy/girl, age)?

24

How do they feel?

relaxed

Why are they using an electronic cigarette?

they are being peer pressured

What does using an electronic cigarette do to their body?

the same as a cigaret

What do you see and smell?

Not Sure

Merch, 9 oed, Ysgol 4, Sigaréts Electronig



Who is this person (boy/girl, age)?

girl 35

How do they feel?

I dont know

Why are they using an electronic cigarette?

to try and give up

What does using an electronic cigarette do to their body?

I dont no

What do you see and smell?

I dont no

my mam

Roedd dealltwriaeth plant o'r rôl y mae sigaréts electronig yn ei chwarae mewn rhoi'r gorau i ysmygu'n amlwg yn y trafodaethau â chymheiriaid hefyd. Roedd plant a oedd yn gyfarwydd â sigaréts electronig yn gallu trafod yn well sut gall defnyddio sigaréts electronig helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu. Nododd nifer ohonynt enghreifftiau o rieni a pherthnasau a fu'n ysmygu'n flaenorol y maent bellach yn defnyddio sigaréts electronig. Nodwyd hefyd, oherwydd y canfyddiad bod oedolion yn fwy tebygol o ysmygu sigaréts tybaco, y byddent yn fwy tebygol o ddefnyddio sigaréts electronig fel dull rhoi'r gorau i ysmygu.

"Sigaréts trydan yw nhw i'ch atal rhag ysmegu" (Merch, 9 oed, Ysgol 4)

"Y bobl sy'n ysmegu tybaco arferol, roeddent eisiau rhoi'r gorau iddo felly gwnaethant ddechrau ysmegu'r rhai electronig (Bachgen, 11 oed, Ysgol 3)

"Mae fe [dad] wedi stopio defnyddio gan mwyaf nawr [sigaréts tybaco] ac yn defnyddio dim ond nhw [sigaréts electronig]" (Bachgen, 7 oed, Ysgol 5)

"Rhoddodd fy nhad y gorau i ysmegu tua 3 blynedd ar ôl nawr, mae wedi bod ar sigaréts electronig ers hynny. Mae wedi bod yn gostwng y nicotin ac mae fe i lawr i 0 nawr" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 5)

Gwnaed rhai cysylltiadau â phobl ifainc (yn eu harddegau) sy'n defnyddio sigaréts electronig i edrych yn cŵl a ffitio i mewn gyda grwpiau cymheiriaid, ond roedd hyn yn llai o'i gymharu â chysylltiadau a wnaed gyda sigaréts tybaco. Ymddengys yr oedd ystrydeb llawer cryfach o bobl yn eu harddegau'n ysmegu sigaréts tybaco. Er y teimlodd y cyfranogwyr y byddai rhai pobl ifainc yn ysmegu sigaréts tybaco i edrych yn cŵl, cydnabyddant ei fod yn niweidiol i iechyd.

"Pobl yn eu harddegau, mae'n yn trio'n rili galed i edrych yn cŵl a stwff" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 6)

"Efallai [eu bod yn defnyddio] nhw [sigaréts electronig] gan iddynt gredu ei fod yn cŵl neu rywbeth" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 7)

"Os yw eu holl ffrindiau'n defnyddio sigaréts ac mae un person sy ddim, dyna'r person sy ddim yn ysmegu" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 3)

"Maent [pobl yn eu harddegau] yn hoffi gwneud argraff ar y merched / bechgyn" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 8)

"Mae'n debyg mai pobl yn eu harddegau'n [ysmegu sigaréts tybaco] achos eu bod yn dwp" (Bachgen, 7 oed, ysgol 3)

"Maent yn meddwl achos eu bod o dan 18 oed ei fod yn rili cŵl ac maent yn mynd i nôl sigaréts ond mewn gwirionedd maent yn peryglu eu bywydau" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 1)

Neges Allweddol:


Mae gan blant ychydig iawn o ddealltwriaeth o unrhyw niwed i iechyd o sigarêts electronig

Er bod canfyddiadau'r astudiaeth wedi dangos bod y plant yn ymwybodol o agweddau gwahanol sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco, mae'n ymddangos bod ganddynt ychydig iawn o ddealltwriaeth neu ddim dealltwriaeth o niweidiau iechyd, gan gysylltu anwedda ac ysmegu â lefelau a mathau gwahanol o niweidiau iechyd yn aml.

Mae Tabl 3 yn dangos atebion TLI&Y i'r cwestiwn 'beth mae defnyddio sigarét electronig yn ei wneud i'r corff?' Bron traean (30%) o'r atebion oedd *ddim yn gwybod*; 6% *ddim yn niweidiol* a 7% *mwy iach a llai niweidiol* na sigarêts tybaco. Ystyriwyd bod sigarêts electronig yr un mor wael ar gyfer iechyd â sigarêts tybaco neu eu bod yn achosi marwolaeth mewn 4% o atebion yn ôl eu trefn. Cyfeiriodd bron chwarter (23%) at niwed mewnol i'r corff (e.e. *ysgyfaint, calon, a brest*) neu *salwch generig*.

O ran ysmegu sigarêts tybaco, cydnabuodd bron yr holl blant (94%) effeithiau niweidiol ysmegu yn yr ymarfer TLI&Y. Amrywiodd yr atebion i'r cwestiwn 'beth mae ysmegu'n ei wneud i'r corff' o *Farwolaeth* (8%) i *salwch cyffredinol* (19%). Soniodd mwy na hanner o'r atebion TLI&Y (56%) am organau mewnol penodol (e.e. *ysgyfaint, calon a brest*) neu *ganser* a chyfeiriodd 11% at arwyddion gweladwy ysmegu tybaco ar y corff (*crychau, dannedd duon a bysedd wedi'u staenio*). Dim ond 1% a ystyriodd nad oedd gan ysmegu sigarêts unrhyw effeithiau iechyd ac *nid oedd 5% yn gwybod* am unrhyw niweidiau i iechyd.

Bachgen, 9 oed, Ysgol 1, Sigarêts Tybaco



thinks that only real cigarettes are bad so she uses e-cigs
Age: 10

Who is this person (boy/girl, age)?


How do they feel?
Like only real cigarettes have bad side affects.

Why are they using an electronic cigarette?
because they feel they can live vaping and not bad side affects.

What does using an electronic cigarette do to their body?
almost the exact same as normal ones.

What do you see and smell?
Smoke and James again.

Merch, 11 oed, Ysgol 1, Sigarêts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)? Girl age: 26









How do they feel? They feel like smoking is good for them and they want to be cool.

Why do they smoke? To be cool (they smoke to be cool)

What does smoking do to their body? Smoke gives you bad lungs and you can sometimes die.

What do you see and smell? I smell smoke it makes me cough and I see them being stupid.

Tabl 3: Canfyddiadau am niwed i iechyd o sigarêts electronig a thybaco (Tynnu Llundain ac Ysgrifennu)

	Canfyddiadau am Niweidiau i Iechyd	Sigarêts Electronig (385 o atebion*)	Sigarêts Tybaco (540 o atebion*)
	Dim effaith ar iechyd - ddim yn niweidiol	26 (6%)	4 (1%)
	Salwch cyffredinol Niweidio'r corff, teimlo'n wael, sâl, afiach	87 (23%)	105 (19%)
	Yr un effaith ar iechyd ag ysmegu	17 (4%)	dd/b
	Gwell, mwy iach nag ysmegu	28 (7%)	dd/b
	Niwed mewnol Ysgyfaint, calon, brest, canser	87 (23%)	301 (56%)
	Niwed allanol Dannedd duon, gwynt drwg ar yr anadl, crychau	10 (3%)	58 (11%)
	Marwolaeth - Lladd, marw	14 (4%)	46 (8%)
	Ddim yn gwybod	116 (30%)	26 (5%)

**Yr atebion yw'r nifer o atebion fesul ymholiad yn seiliedig ar amllderau geiriau a gafwyd o ddadansoddiad o gynnwys y testun TLI&Y yn hytrach na phlant unigol

Roedd dealltwriaeth wael o unrhyw niwed i iechyd o sigarêts electronig yn amlwg yn y trafodaethau â chymheiriaid hefyd. Yn aml dywedodd plant a ddaeth i gysylltiad â sigarêts electronig yn llai aml nad oeddent yn ymwybodol o unrhyw niweidiau iechyd sy'n gysylltiedig â sigarêts electronig. Camsyniad ymysg rhai plant, yn enwedig y rhai ifancach, oedd bod y blasau ffrwyth yn arwydd bod yr e-hylifau'n cynnwys ffrwythau a'u bod, felly, yn iach.

“Os ydych yn rhoi sudd gwahanol (e-hylif) i mewn ac nid ydych wedi ei olchi allan yn iawn, gallant gael eu cymysgu ac mae hynny'n ei wneud yn waeth. Os yw plentyn yn pesychu, mae'n mynd i mewn ac yn gwneud nhw'n wael iawn” (Merch, 9 oed, Ysgol 3)

“Efallai y byddant yn rhoi cynnig arni [anwedda], ond os ydynt yn rhy ifanc efallai na fyddant yn gwybod bod bacteria gwael y tu mewn” (Bachgen, 7 oed, Ysgol 3)

“Mae ganddo flas mefus ac mae mefus yn iach” (Merch, 7 oed, Ysgol 1)

“Rwy'n credu bod yr un electronig [yn fwy iach] achos bod ffrwythau ynddo” (Merch, 7 oed, Ysgol 3)

Yn ddiddorol, trafodwyd y diffyg gwybodaeth wyddonol ynghylch niweidiau iechyd sigarêts electronig gan blant hŷn yn y trafodaethau â chymheiriaid a deimlodd y dylai pobl fod yn ofalus am anwedda hyd nes bod niweidiau iechyd yn cael eu deall yn well.

“Ymhen tua 2 flynedd gallen ni ddarganfod eu bod nhw [sigarêts electronig] hyd yn oed yn waeth na'r rhai eraill ond dyn ni ddim yn gwybod eto” (Bachgen, 11 oed, Ysgol 1)

O ran ysmegu tybaco, nododd plant ar draws yr holl drafodaethau â chymheiriaid nifer o niweidiau iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu sigarêts tybaco a oedd yn debyg i'r rhai a gafwyd yn yr ymholiadau TLI&Y. Amrywiodd lefel yr wybodaeth ar draws grwpiau oedran gyda'r mwyafrif yn nodi sut mae ysmegu'n wael ar gyfer ysgyfaint pobl ac yn peri i bobl besychu, gyda phlant hŷn yn fwy tebygol o drafod cancer fel niwed iechyd posib. Roedd plant â pherthynas a ysmygodd i'w gweld yn fwy ymwybodol o niweidiau iechyd penodol. Siaradodd nifer sydd â neiniau a theidiau sy'n ysmegu am sut y byddai eu rhieni'n trafod goblygiadau iechyd ysmegu mewn perthynas â phroblemau iechyd yr oedd eu neiniau a theidiau bellach yn eu profi. Roedd hyn i'w weld yn ataliol gan i'r cyfranogwyr hyn grybwyll na fyddent yn ysmegu yn y dyfodol. Trafododd rhai cyfranogwyr y mae eu rhieni'n ysmegu sut yr oeddent am bryderu am iechyd eu rhieni.

*“Mae'n creu tar ar eu hysgyfaint”
(Bachgen, 11 oed, Ysgol 8)*


“Bu farw fy nain a thaid o ganser o ganlyniad i ysmegu” (Bachgen, 11 oed, Ysgol 4)

“Dyweddodd fy mam a thad fod ysmegu'n wael iawn i'ch ysgyfaint a phopeth. Ysmygodd fy nain unwaith a chafodd hi ganser a phopeth” (Merch, 9 oed, Ysgol 4)

“Mae [ysmygu] yn gwneud i chi farw'n gynnar” (Merch, 7 oed, Ysgol 7)

Thema bennaf trwy gydol yr astudiaeth oedd canfyddiadau'r plant bod sigarêts electronig yn *fwy iach* na sigarêts tybaco. Mae'n bwysig nodi yma, tra bod sigarêts electronig yn cael eu fframio'n gyffredinol fel 'llai niweidiol' gan y gymuned iechyd cyhoeddus, yn bennaf defnyddiodd y plant yn yr astudiaeth hon yr ymadrodd 'mwy iach' mewn perthynas â sigarêts electronig. Er enghraifft, wrth ddisgrifio rhesymau dros ddefnyddio sigarêts electronig yn yr ymarfer TLI&Y (Tabl 2), dywedodd 11% (n=39) fod pobl yn defnyddio nhw oherwydd eu bod yn *fwy iach*. Yn Nhabl 3, nododd 7% (n=28) o'r atebion am effeithiau iechyd sigarêts electronig fod anwedda'n *well ac yn fwy iach* nag ysmegu wrth ystyried effeithiau iechyd sigarêts electronig.

Merch, 11 oed, Ysgol 1, Sigaréts Electronig



Who is this person (boy/girl, age)? boy age : 30

How do they feel? They feel cool dudes.


Why are they using an electronic cigarette? They use them, because they think they are healthy for them.

What does using an electronic cigarette do to their body? I am not sure

What do you see and smell? I smell horrible smoke.

Merch, 11 oed, Ysgol 2, Sigaréts Electronig

My auntie's daughter



Who is this person (boy/girl, age)? girl 20-30 year old

How do they feel? dont know

Why are they using an electronic cigarette? They want to smoke but they know that its safer to use an electronic. Family smokes alot.

What does using an electronic cigarette do to their body? damages the heart + lungs but not as much as a normal cigarette.

What do you see and smell? The same thing but alot less smoke and less smell.

Er hynny, er yr ystyriwyd bod sigaréts electronig yn 'fwy iach' yn gyffredinol na sigaréts tybaco, ystyriwyd o hyd eu bod yn fwy niweidiol na pheidio ag ysmegu nac anwedda o gwbl. Nododd canlyniadau'r holiadur (Ffigur 6) fod mwy o blant (74.6%) yn meddwl nad oedd ysmegu byth yn beth da i wneud o'i gymharu â 57.5% a feddylodd nad oedd defnydd sigarét electronig byth yn beth da i'w wneud. Roedd plant yn llai tebygol o deimlo nad oedd defnydd sigarét electronig byth yn beth da i wneud os oeddent yn byw gyda rhywun sy'n defnyddio nhw. At hynny, credodd fwy na hanner y plant fod sigaréts tybaco yn waeth i ysgyfaint ysmegwyr (59.6%) ac yn waeth i ysgyfaint pobl eraill (55.4%) na sigaréts electronig. Ar ben hynny, dangosodd canlyniadau'r holiadur fod y canfyddiad bod sigaréts tybaco yn waeth i'r ysgyfaint na sigaréts electronig yn cynyddu gydag oedran o 46% o blant 7 oed i 72.7% o blant 11 oed. Roedd y teimlad hwn yn amlwg yn y trafodaethau â chymheiriaid hefyd. Er na thybiodd lawer o'r cyfranogwyr nad oedd yn iawn defnyddio sigaréts electronig, ystyriwyd yn gyffredinol nad oeddent mor wael â sigaréts tybaco. Teimlant hefyd y byddai pobl sydd am fod yn iach yn fwy tebygol o ddefnyddio sigaréts electronig nag ysmegu sigaréts tybaco.

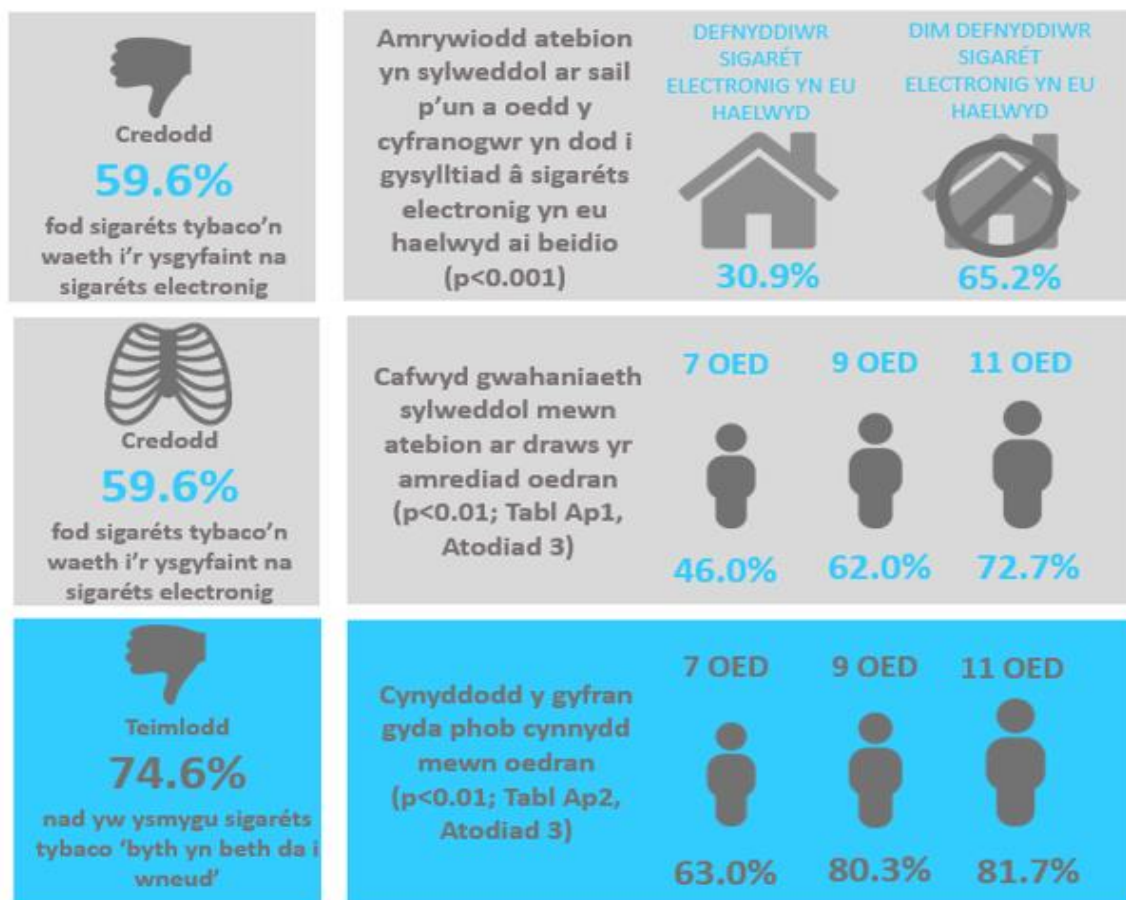
“Wel dydyn nhw ddim yn niweidio'ch ysgyfaint fel y rhai tybaco gan nad oes ganddynt ludw ynddynt” (Bachgen, 7 oed, Ysgol 5)

“Mae pobl yn dosbarthu nhw fel ffordd fwy iach o ddefnyddio sigaréts, mae pobl yn meddwl eu bod yn fwy iach ond dydyn nhw ddim” (Merch, 9 oed, Ysgol 4)

“Does dim tybaco ynddynt felly gallen nhw ddim niweidio chi gymaint” (Merch, 11 oed, Ysgol 7)

“Maent [sigaréts electronig] ychydig bach yn well [na sigaréts tybaco] achos nad oes ganddynt dar a stwff” (Bachgen, 11 oed, Ysgol 6)

Ffigur 6: Atebion i'r cwestiwn: Ydy defnyddio sigarêts electronig neu dybaco'n beth da i'w wneud? (holiadur)
















Er bod canfyddiadau'r astudiaeth yn dangos bod gan blant ganfyddiadau negyddol am anweddadau ac ysmegu'n gyffredinol, mae'n ddiddorol nodi yn Nhabl 4 y bu mwy na hanner yr atebion TLI&Y i'r cwestiwn 'sut fyddai eich defnyddwyr sigarét electronig yn teimlo?' yn bositif (e.e. hapus, wedi ymlacio, cŵl), bu ychydig dros chwarter (27%) yn negyddol (trist, sâl, dan straen), 7% yn niwtral (iawn, i'r dim) ac nid oedd 11% yn gwybod sut y byddai defnyddiwr sigarét electronig yn teimlo. O'i cymharu â hyn, roedd bron hanner yr atebion (48%) ar gyfer ysmygwyr tybaco'n bositif (e.e. hapus, cŵl, ac wedi ymlacio). Ymhlith yr atebion negyddol ar gyfer sigarêts tybaco (39%) oedd teimlo'n wael, sâl ac o dan straen. Roedd yr atebion niwtral (5%) yn cynnwys cyfeiriadau i fod yn iawn, i'r dim a normal ac nid oedd 8% yn gwybod sut fyddai'r ysmygwr tybaco'n teimlo. Yn y trafodaethau â chymheiriaid, tueddodd plant i drafod teimladau mwy negyddol mewn perthynas ag ysmegu sigarêts tybaco, yn bennaf o ran straen a theimlo'n sâl. Yr eithriad i hwn oedd pobl ifainc sy'n ysmegu, fel y trafodwyd yn flaenorol y canfyddiad oedd eu bod yn gweld ysmegu'n hwyl ac yn cŵl.

“Maen nhw [yr ysmygwyr] yn edrych fel eu bod yn drist” (Bachgen, 7 oed, Ysgol 3)

“Maent [pobl yn eu harddegau] yn meddwl ei fod yn cŵl” (Bachgen, 11 oed, Ysgol 5)

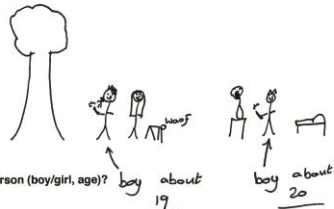
Yn neilltuol, canfyddiad rhai plant (n=20) oedd bod defnyddwyr sigarêts electronig yn teimlo'n well gan nad oeddent bellach yn ysmegu sigarêts 'go iawn'. Amlygodd wyth o blant fod eu defnyddiwr sigarét electronig yn 'hapus' gan yr oeddent wedi rhoi'r gorau i ysmegu. Adnabuwyd gwahaniaethau gysylltiedig ag oedran gyda'r plant ieuengaf (7 oed) yn rhoi atebion unigol ar gyfer positifrwydd (hapus, hoffi fe) a'r hynaf (11 oed) yn rhoi atebion sydd â chymhelliant cymdeithasol (bod yn cŵl).

Tabl 4: Atebion i'r cwestiwn: Sut mae eich person yn teimlo? (Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu)

Sut maent yn teimlo?		Sigarêts Electronig (445 o atebion*)	Sigarêts Tybaco (498 o atebion*)
Teimladau positif 	 Hapus, hoffi fe, da	160 (36%)	153 (31%)
	 Cŵl	38 (9%)	50 (10%)
	 Wedi ymlacio ac yn llonydd	27 (6%)	34 (7%)
	 Gwell - wedi rhoi'r gorau i ysmegu	20 (5%)	0 (0%)
Teimladau negyddol 	 Effaith ar y person: trist, crac, gwael, pryderus, cynhyrfus	87 (20%)	91 (18%)
	 Effaith ar y person: sâl, gwael, afiach	15 (3%)	44 (9%)
	 Teimladau negyddol: o dan straen	12 (2%)	39 (8%)
	 Sail Resymegol: yn gaeth i sigarêts	8 (2%)	20 (4%)
Teimladau niwtral	 lawn, i'r dim, normal	30 (7%)	25 (5%)
Ddim yn Gwybod 	 Ddim yn gwybod	48 (11%)	42 (8%)

**Yr atebion yw'r nifer o atebion fesul ymholiad yn seiliedig ar amlderau geiriau a gafwyd o ddadansoddiad ansoddol o gynnwys y testun TL&Y yn hytrach na phlant unigol*

Merch, 9 oed, Ysgol 8, Sigaréts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)? boy about 19

How do they feel? Cool


Why do they smoke? because they want to be cool

What does smoking do to their body? Makes them ill and their body gets bad

What do you see and smell? Smoke

Merch, 7 oed, Ysgol 1, Sigaréts Electronig

My dad has one as well- he uses at work but smokes at home.
my dad's friend



Who is this person (boy/girl, age)? girl 40

How do they feel? good

Why are they using an electronic cigarette? Because they want to stop smoking

What does using an electronic cigarette do to their body? it makes him lazy


What do you see and smell? I see loads and loads of smoke

Mae canfyddiadau'r astudiaeth yn awgrymu hefyd bod plant yn camddeall rôl nicotin mewn anwedda ac ysmegu. Roedd peth dealltwriaeth o gaethineb yn amlwg ond roedd yn gysylltiedig yn bennaf â sigaréts tybaco a heb gael ei phriodoli gan mwyaf i nicotin. Mae Ffigur 7 yn amlygu gwahaniaethau sylweddol gysylltiedig ag oedran yn yr atebion i'r holiadur sy'n dangos mwy o blant yn adrodd y byddai'n anos rhoi'r gorau i ysmegu sigaréts tybaco (66.7%) na sigaréts electronig (46.9%). Cafwyd ychydig iawn o wahaniaeth ar draws y grwpiau oedran o ran eu canfyddiad y byddai'n anodd rhoi'r gorau i ysmegu sigaréts tybaco ar ôl dechrau (Atodiad 3, Tabl A1). Er hynny, cafwyd mwy o anghysondeb rhwng y grwpiau oedran mewn perthynas ag atebion 'na' a 'ddim yn gwybod'. Roedd y rhai 11 oed yn llai tebygol o feddwl nad oedd yn anodd rhoi'r gorau i ysmegu sigaréts tybaco ar ôl dechrau (4.9%) o'i gymharu â'r rhai 7 oed (22.6%).

Yn yr ymarfer TLI&Y, nodwyd y gair *caeth* 103 o weithiau, yn gyfan gwbl mewn perthynas â sut mae ysmygwyr tybaco'n teimlo a pham maent yn ysmegu sigaréts tybaco. Amlygodd trafodaethau â chymheiriaid diffyg ymwybyddiaeth gyffredinol hefyd bod nicotin yn gynhwysyn allweddol llawer o sigaréts electronig a'r holl sigaréts tybaco. Adlewyrchwyd hyn mewn trafodaethau am gyfansoddiad sigaréts electronig. Nid oedd y plant hynny a oedd yn meddwl bod sigaréts electronig a thybaco'n gaethiwus yn gwybod pam. Ystyriodd rhai plant fod sigaréts tybaco'n fwy caethiwus na sigaréts electronig. Roedd y rhain yn tueddu bod yn blant gyda rhiant sy'n defnyddio sigaréts electronig.

**"Nid yw [sigaréts electronig] mor gaethiwus [â sigaréts tybaco]"
(Bachgen, 9 oed, Ysgol 4)**

Merch, 7 oed, Ysgol 5, Sigaréts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)? girl


How do they feel? Well then want to keep bid its addictive

Why do they smoke? CCGI thea flia

What does smoking do to their body? Makes it unhealthy its like eating sweets

What do you see and smell? smoke

Merch, 9 oed, Ysgol 4, Sigaréts Tybaco



Who is this person (boy/girl, age)? boy 36

How do they feel? I dont know

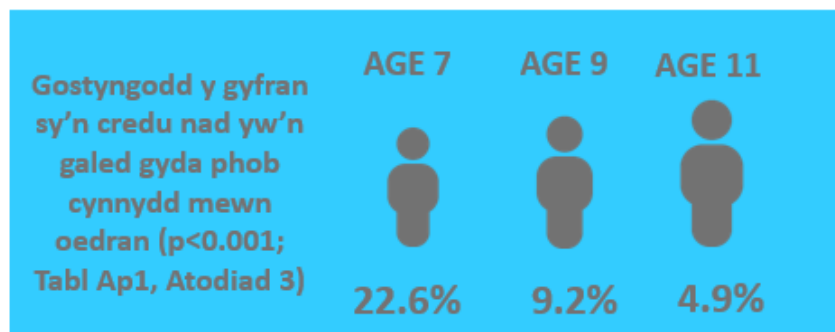
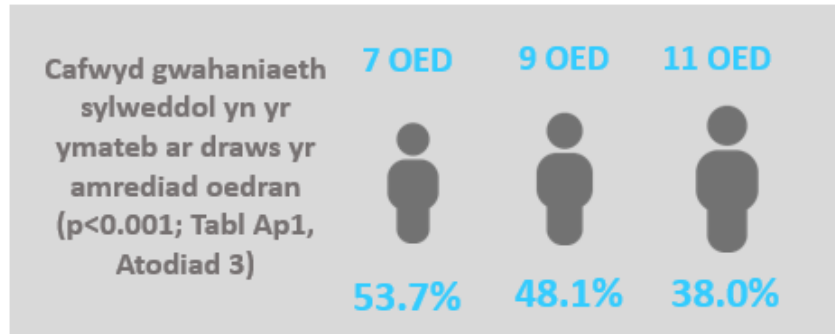
Why do they smoke? Its a habbit

What does smoking do to their body? Make them have cancer

What do you see and smell? Smoke i can smell It looks dirty

Its my dad but Im so glad because he's give up Smoking and he's on electronic Sigaretts

Ffigur 7: Atebion i'r cwestiwn: Ydyw'n anodd rhoi'r gorau i anwedda / ysmegu? (holiadur)

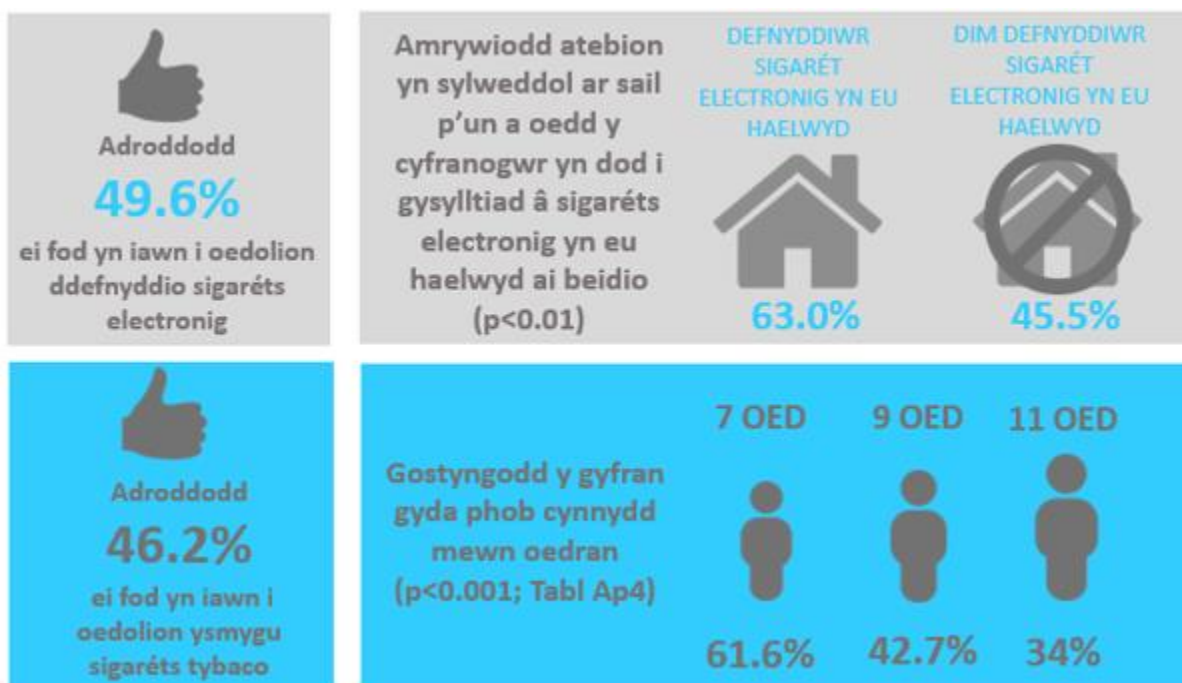


Neges Allweddol:

Canfyddiad y plant oedd bod anwedda ac ysmegu'n annerbyniol ar gyfer plant ond yn fwy derbyniol ar gyfer oedolion

Roedd bron yr holl blant yn yr astudiaeth o'r farn bod defnyddio sigarêts electronig ac ysmegu sigarêts tybaco'n amhriodol ar gyfer plant o'u hoedran nhw. Meddyliodd chwech (1.2%) o'r cyfranogwyr ei fod yn iawn i blant o'u hoedran nhw ddefnyddio sigarêts electronig a dim ond 1 (0.2%) cyfranogwr a feddyliodd ei fod yn iawn i blant o'u hoedran nhw ysmegu sigarêts tybaco. Fodd bynnag, meddyliodd bron hanner ei fod yn iawn i oedolion ddefnyddio sigarêts electronig (49.6%) neu sigarêts tybaco (46.2%) (Ffigur 8 a Thabl A4, Atodiad 3). Roedd canlyniadau'r holiadur yn gysylltiedig ag oedran, gyda derbynioldeb ysmegu tybaco'n gostwng gydag oedran, ac wedi'i ddylanwadu gan ddod i gysylltiad â sigarêts yn y cartref, ac roedd y plant sy'n byw gyda defnyddiwr sigarét electronig yn fwy tebygol o adrodd ei fod yn iawn i oedolion ddefnyddio sigarêts electronig.

Ffigur 8: Atebion i'r cwestiwn: Ydyw'n iawn i oedolion a phlant anwedda / ysmegu? (holiadur)



Adlewyrchwyd y farn ddeubarthol hon yn y data ansoddol hefyd. Ymchwiliwyd i'r sail resymegol dros y canfyddiad hwn yn y trafodaethau â chymheiriaid. Teimlodd y mwyafrif o'r plant ei fod yn fwy derbyniol i oedolion ddefnyddio sigarêts electronig a thybaco na phlant oherwydd y cyfyngiad oedran cyfreithiol; roedd llawer o'r plant yn bendant ei fod yn bwysig glynu wrth hyn er, fel y trafodwyd yn flaenorol, roedd llawer yn aneglur ynglŷn â beth yw'r oedran cyfreithiol. At hynny, roedd canfyddiad bod gan oedolion well gallu i wneud penderfyniadau am ymddygiadau a oedd â'r potensial i beri risg. Awgrymodd rhai plant fod y mwg o sigarêts tybaco'n fwy niweidiol i gyrff plant oherwydd eu bod yn dal i ddatblygu ac felly mae'n llai derbyniol iddynt ysmegu. Dylid nodi y bu'r gwahaniaethau a wnaed rhwng y defnydd o sigarêts electronig gan oedolion a phlant yn llai eglur na'r trafodaethau am sigarêts tybaco, sy'n adlewyrchu'r lefel ansicrwydd uwch ynghylch sigarêts electronig.

"[Pobl hŷn] byddant yn hŷn wedyn ac ni fydd yr ysgyfaint yn cael ei niweidiol cymaint [o'i gymharu â phobl ifainc]"
(Bachgen, 7 oed, Ysgol 5)

"Efallai bod eich gwythiennau'n mynd yn gryfach [pan fyddwch yn hŷn], felly efallai gall eich gwythiennau ddelio ag ef" (Bachgen, 9 oed, Ysgol 1)

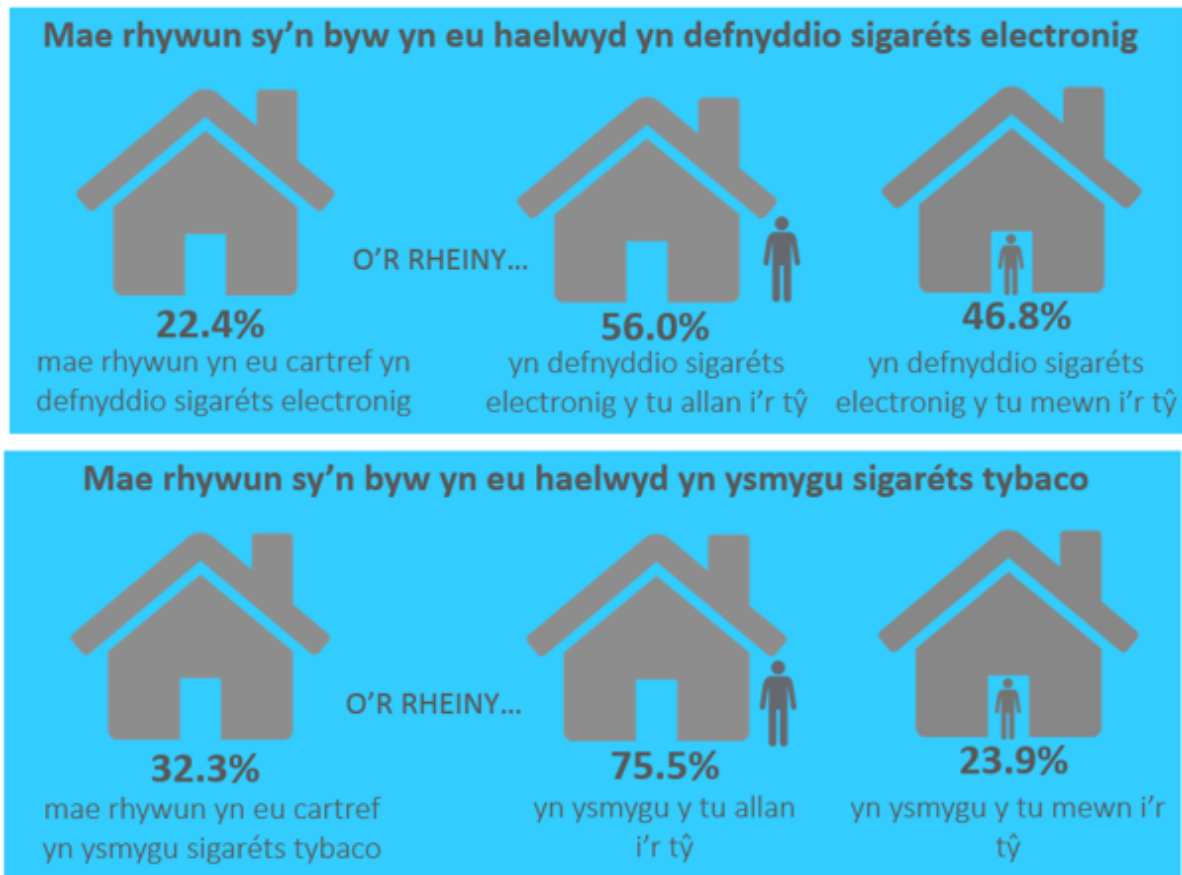
Neges Allweddol:

Dylanwadodd dod i gysylltiad â sigarêts electronig a thybaco trwy deulu a ffrindiau ar ganfyddiadau plant am ysmegu ac anwedda

Roedd plant yn yr astudiaeth yn dod i gysylltiad ag anwedda ac yn ysmegu, yn bennaf trwy deulu a ffrindiau (Ffigur 9). Yn ôl canlyniadau'r holiadur, nododd dros un o bob pump (22.4%) o'r rhai a gymerodd ran fod rhywun sy'n byw yn eu haelwyd yn defnyddio sigarêts electronig. O'r rhain, y lleoliadau allweddol ar gyfer defnyddio sigarêts electronig gan bobl yn eu tŷ oedd y tu allan (56.0%) a'r tu mewn (46.8%) i'r tŷ (Tabl A5, Atodiad 3). Nododd traean (32.3%) o'r rhai a gymerodd ran fod rhywun sy'n byw yn eu haelwyd yn ysmegu sigarêts tybaco. O'r rhain, y lleoliadau allweddol⁷ ar gyfer defnyddio sigarêts electronig gan bobl yn eu tŷ oedd y tu allan i'r tŷ (75.5%); Tabl A5, Atodiad 3).

⁷Wedi'u dethol o restr ragddiffiniedig; gallai cyfranogwyr ddewis mwy nag un opsiwn

Ffigur 9: Atebion i'r cwestiwn: Pwy yn eich aelwyd sy'n anwedda neu'n ysmegu? (holiadur)



Adroddodd dros chwech o bob deg sy'n byw gyda defnyddiwr sigarêts electronig ei fod yn iawn i oedolion ddefnyddio nhw, o'i gymharu â 45.5% o'r rhai nad ydynt yn byw gyda rhywun sy'n defnyddio sigarêts electronig ($p < 0.01$).

Nodwyd dylanwadau teuluol bach yn y data trafodaethau â chymheiriaid hefyd. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod gan blant ag aelodau teulu sy'n ddefnyddwyr sigarêts electronig neu'n ysmygwyr lawer mwy o wybodaeth am y cynhyrchion a gallent drafod sut maent yn cael eu defnyddio a ble y gellir prynu nhw. Roedd y plant hyn hefyd yn gallu sylwi'n ehangach ar yr amrywiaeth o hylifau blas ffrwythau sydd ar gael a'r defnydd o sigarêts electronig i roi'r gorau i ysmegu ac roeddent yn tueddu bod yn llai negyddol, amdanynt na'r rhai a oedd yn dod i gysylltiad â nhw i raddau bach.

"Mae un gan fy lys-dad, rydych yn rhoi hylif ynddynt ac mae hynny'n llosgi allan. Mae nicotin ynddo, rhai ohonynt" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 4)

"Mae fy mam a thad yn hoffi'r mefus ac maent yn hoffi'r melon dŵr" (Merch, 7 oed, Ysgol 8)

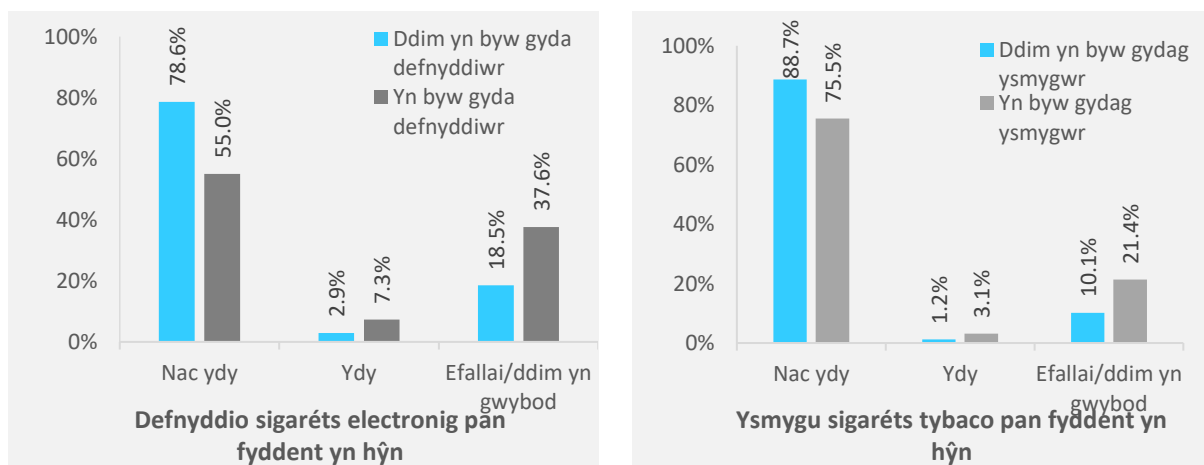
"Does dim ots gennyf [sigarêts electronig] cymaint achos pam wyf y anadlu'r mwg sy'n dod allan ohonynt nid yw'n gwneud i mi dagu" (Bachgen, 11 oed, Ysgol 7)

Neges Allweddol:

Ychydig iawn o blant sy'n bwriadu defnyddio sigarêts electronig neu ysmegu sigarêts tybaco pan fyddant yn hŷn

Mae canfyddiadau'r astudiaeth yn nodi bod gan blant ychydig iawn o fwriad i ddefnyddio sigarêts electronig neu ysmegu sigarêts tybaco pan fyddent yn hŷn. O'r lleiafrif o blant a adroddodd fwriad ar gyfer y dyfodol, teimlodd ychydig yn fwy y byddent yn anwedda (3.9%) yn hytrach nag ysmegu (1.8%). Roedd yr atebion yn gysylltiedig ag oedran hefyd gyda phlant hŷn yn datgan llai neu ddim bwriad, ac wedi eu dylanwadu trwy ddod i gysylltiad ag ysmegu yn yr aelwyd. Roedd y bwriad i ysmegu/defnyddio sigarêts tybaco/sigarêts electronig yn fwy tebygol os oedd y plentyn yn byw gyda rhywun sy'n eu defnyddio neu eu hysmegu. Credodd bron un o bob pump ar hugain (3.9%) o gyfranogwyr y byddent yn defnyddio sigarêt electronig pan fyddant yn hŷn, gyda chyfrannau'n gostwng wrth i oedran gynyddu (7 oed, 6.7%; 9 oed, 3.3%; 11 oed, 1.4%; Tabl A5, Atodiad 3). Adroddodd llai nag un o bob hanner cant (1.8%) o gyfranogwyr iddynt dybio y byddent yn ysmegu sigarêts tybaco pan fyddent yn hŷn (ni nododd unrhyw gyfranogwr 11 oed y byddai'n ysmegu sigarêts tybaco pan fyddent yn hŷn [Tabl A5, Atodiad 3]. Amrywiodd yr atebion gan ddibynnu p'un a oedd y cyfranogwr yn dod i gysylltiad ag ysmegu yn eu haelwyd (h.y. yn byw/nad yw'n byw gyda rhywun sy' ysmegu sigarêts tybaco; Ffigur 10)

Ffigur 10: Data holiadur yn dangos bwriadau plant i ysmegu tybaco neu ddefnyddio sigarêts electronig pan fyddent yn hŷn, yn ôl dod i gysylltiad â sigarêts yn yr aelwyd



Nodwyd ychydig iawn o fwriad i anwedda neu ysmegu pan yn hŷn yn y data ansoddol hefyd. Roedd y mwyafrif o gyfranogwyr y trafodaethau â chymheiriaid o'r farn na fyddent yn ysmegu tybaco na defnyddio sigarêts electronig yn y dyfodol, fodd bynnag awgrymodd nifer bach efallai y byddent yn rhoi cynnig ar sigarêts electronig oherwydd eu canfyddiadau eu bod yn llai niweidiol ac yn blasu'n well na

sigarêts tybaco. Nododd rhai cyfranogwyr, yn benodol y rhai hŷn, er nad oes ganddynt unrhyw fwriad i ysmegu nac anwedda pan fyddent yn hŷn ar hyn o bryd, y gallai hyn newid yn y dyfodol.

*“Bydda i ddim yn defnyddio nhw”
(Bachgen, 7 oed, Ysgol 7)*

*“Dwi ddim eisiau anadlu cyffur i mewn i
fy nghorff” (Merch, 11 oed, Ysgol 1)*

*“Os wyf yn siarad am nawr, dwi byth wedi
ysmygu mewn gwirionedd felly dwi ddim
yn gwybod sut beth yw e felly pan wyf yn
18 oed efallai byddaf yn meddwl 'o, sut
beth yw e?' ac wedyn allwch chi ddim
stopio ysmegu” (Bachgen, 11 oed, Ysgol 1)*

4. Trafodaeth

Mae canfyddiadau o'r astudiaeth ymchwil dulliau cymysg hon wedi darparu dealltwriaeth gychwynnol o ganfyddiadau plant ysgolion gynradd yng Nghymru am sigarêts electronig o'i gymharu ag ysmegu tybaco. Fel un o'r astudiaethau cyntaf i ymchwilio i sigarêts electronig yng nghyd-destun plentyndod, mae'r ymchwil hon yn cyfrannu mewnwelediad unigryw a phwysig i gorff gwybodaeth sy'n danddatblygedig. Mae plant ysgol gynradd yn cynrychioli carfan bwysig. Mae deall eu lefelau meddwl am sigarêts electronig cyn arbrofi'n hollbwysig o ran datblygu ymyraethau hybu iechyd effeithiol sy'n amlygu risgiau potensial ac yn atal defnydd ymysg y rhai sy'n dweud na fyddant byth yn ysmegu.

Mae'r canfyddiadau'n dangos yr oedd gan lawer o blant yn yr astudiaeth hon ymwybyddiaeth gyffredinol o sigarêts electronig ar draws ystod o agweddau gwahanol gan gynnwys dyluniad y cynnyrch, cyfansoddiad, defnydd, diogelwch a chost. Nid yw hyn yn syndod o ystyried poblogrwydd ac amlygrwydd cynyddol sigarêts electronig heddiw. Mae ymwybyddiaeth o sigarêts electronig ar gynydd yn gyffredinol ar draws y byd ac mae'n debygol bod plant yn dod i gysylltiad ag anwedda'n gynyddol trwy deulu a ffrindiau neu pan fyddant allan (Greenhill et al, 2016). Nododd ymchwil flaenorol gyda phobl ifainc yng Nghymru fod 88.5% o blant o dan 13 oed yn ymwybodol o sigarêts electronig (ASH Wales, 2016c) a bod ymwybyddiaeth pobl yn eu glasoed o sigarêts electronig bellach yn agos at ymwybyddiaeth absoliwt (Greenhill et al, 2016). Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu y byddai ymdrechion addysgol o gwmpas sigarêts electronig yn briodol i blant ysgol gynradd gan eu bod eisoes yn cymathu gwybodaeth am anwedda ac yn ffurfio barn amdano.

Gallai bron yr holl blant yn yr astudiaeth (94.9%) wahaniaethu rhwng sigarêts electronig a thybaco er yr oedd gwahaniaethau yn y mwg a'r anwedd yn llai amlwg. Gan fod y genhedlaeth newydd o sigarêts electronig yn edrych yn wahanol iawn i sigarêts tybaco confensiynol, nid yw'r canfyddiad hwn yn annisgwyl ac mae'n cydweddu ag ymchwil gyda phoblogaethau hŷn (McKeganey et al, 2018). Mae medru dirnad y gwahaniaeth rhwng ysmegu ac anwedda'n bwysig - mae rhai'n awgrymu y gallai hyd yn oed liniaru yn erbyn ail-normaleiddio ymddygiad ysmegu (Faletau et al, 2013; McKeganey et al, 2016).

Yn unol â'r ymchwil flaenorol (Measham et al, 2016; Moore et al, 2015; Pepper et al, 2016; Vasiljevic et al, 2016; YouGov, 2016;) amlygodd canfyddiadau ansoddol beth ymwybyddiaeth o sigarêts electronig â blasau unigryw a'u hapêl positif at bobl ifainc. Roedd gan blant farn gref am ddymuniadau blas rhwng defnyddwyr iau a hŷn a theimlant y gallai blasau penodol annog pobl ifainc i anwedda. Meddyliodd ychydig o blant yn anghywir fod y ffrwythau yn y blasau'n eu gwneud yn fwy iach. Mae angen ymchwil bellach i gaffael dealltwriaeth well o atyniad sigarêts electronig â blas a'u rôl bosib o ran cynnydd mewn anwedda ymysg pobl ifainc. Mae angen gwybodaeth ac addysg hefyd i gywiro camsyniadau sydd gan blant am y sigarêts electronig.

Mae'r canfyddiadau'n dangos ansicrwydd ynghylch y ddeddfwriaeth gyfredol sy'n rheoli sigarêts electronig. Roedd plant yn ansicr am yr oedran prynu cyfreithiol ar gyfer sigarêts tybaco ac electronig. O ran argaeledd y cynhyrchion, roedd plant ar draws yr holl grwpiau oedran yn gallu trafod yn well ble y gellir prynu sigarêts tybaco. Roedd y rhai gyda pherthnasau sy'n defnyddio sigarêts electronig yn ymwybodol o nifer o leoedd gwahanol gan gynnwys siopau arbenigol, archfarchnadoedd ac ar-lein. Mae ystod o fesurau rheoleiddio wedi'u gweithredu yn y Deyrnas Unedig i ddiogelu plant a phobl ifainc yn erbyn y risg bosib sy'n gysylltiedig â sigarêts electronig (Tŷ'r Cyffredin, 2017). Mae angen i blant dderbyn

gwybodaeth am bolisïau a rheoliadau sy'n llywodraethu sigarêts electronig. Mae gwybod y ddeddfwriaeth gyfredol yn atgyfnerthu'r neges y bwriedir sigarêts electronig ar gyfer oedolion sy'n ysmegu ac eisïau torri i lawr neu roi'r gorau iddo. Mae deall sut mae canfyddiadau plant am bolisïau a rheoliadau sy'n llywodraethu sigarêts electronig a thybaco'n dylanwadu ar eu hymddygiad yn deilwng i fod yn destun ymchwil bellach.

Un canlyniad calonogol o'n hastudiaeth oedd y canfyddiad bod plant yn ymwybodol o rôl sigarêts electronig mewn rhoi'r gorau i ysmegu gyda llawer yn nodi 'rhoi'r gorau i ysmegu' ac 'achos eu bod yn fwy iach a mwy diogel' na sigarêts tybaco fel y brif reswm pam mae pobl yn anwedda. Mae'r canfyddiadau hyn yn cyfateb i ymchwil flaenorol pan nododd oedolion y prif resymau dros eu defnydd o sigarêts electronig fel cymorth rhoi'r gorau i ysmegu (49%) a chan iddynt gael eu hystyried yn llai niweidiol na sigarêts (22%) (ONS, 2017). Roedd plant sydd â rhiant neu berthynas arall a ddefnyddiodd sigarêts electronig yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'i rôl mewn rhoi'r gorau i ysmegu. Mae effeithiolrwydd sigarêts electronig o ran rhoi'r gorau i ysmegu yn ennill momentwm ac mae rhywfaint o dystiolaeth i gefnogi eu defnydd mewn strategaethau lleihau niwed (McNeill et al 2015; Hartmann-Boyce et al, 2016; Coleg Brenhinol y Meddygon, 2016). Awgrymwyd y dylid addysgu plant am y defnydd o sigarêts electronig fel ffordd o roi'r gorau i ysmegu gyda phwyslais ar y ffaith bod y cynhyrchion ar gyfer oedolion sy'n ysmegwyr a chyn-ysmegwyr. Dylid annog deialog rhwng rhieni sy'n defnyddio cynhyrchion hyn a'u plant, i roi'r defnydd ohonynt mewn cyd-destun o roi'r gorau i ysmegu a 'normaleiddio ymddygiad rhoi'r gorau' (Faletau et al, 2013). Dangosodd y canfyddiadau ymwybyddiaeth fod oedolion yn defnyddio sigarêts tybaco fel ffordd o ddelio â straen hefyd. Mae angen ymdrechion addysgol i herio'r norm cymdeithasol o ysmegu fel ymateb priodol i straen a dylent ddarparu ymwybyddiaeth o dechnegau rheoli straen mwy iach.

Nodwyd gwahaniaethau gysylltiedig ag oedran ar gyfer anwedda ac ysmegu, yn benodol ar gyfer ysmegu tybaco. Canolbwyntiodd plant hŷn (11 oed) yn fwy ar gymhelliannau cymdeithasol, fel edrych yn cŵl a chael hwyl. Canolbwyntiodd plant iau (9 oed) yn fwy ar sut mae ysmegu'n gwneud i bobl deimlo. Mae'r gwahaniaethau hyn mewn canfyddiadau'n cefnogi'r angen am ymyraethau wedi'u teilwra ar gyfer plant ysgol gynradd. Mae'r cyfryw ganfyddiadau hefyd yn codi pryderon bod derbynioldeb cymdeithasol yn parhau, er gwaethaf ymdrechion rheoli tybaco parhaus i ddad-normaleiddio ysmegu.

O ystyried natur newydd sigarêts electronig, nid yw'n syndod efallai yr oedd gan y mwyafrif o'r plant yn yr astudiaeth hon ychydig iawn neu ddim dealltwriaeth o beryglon iechyd sigarêts electronig. Roedd llawer o gamsyniadau a chryn dipyn o ansicrwydd hefyd; 'ddim yn gwybod' oedd bron traean o'r ymatebion mewn perthynas â niweidio iechyd. Dim ond lleiafrif o'r ymatebion (7%) a nododd yn gywir fod sigarêts electronig yn llai niweidiol i ddefnyddwyr na sigarêts tybaco. Cysylltodd fwy na hanner yr atebion anwedda â lefelau a mathau perygl iechyd sy'n debyg i dybaco. Gellir deall y fath gamsyniadau o ystyried galluoedd gwybyddol plant, absenoldeb addysg iechyd a diffyg tystiolaeth bendant ar y pwnc. Dylid nod bod camsyniadau ynghylch peryglon iechyd sigarêts electronig sy'n gyffredin hyd yn oed ymysg plant hŷn ar gynnydd (Majeed et al, 2017). Nododd ymchwil flaenorol fod y gyfran o bobl ifainc 11-18 oed ym Mhrydain Fawr sy'n credu bod sigarêts electronig yr un mor niweidiol â sigarêts tybaco wedi cynyddu dros y 3 blynedd ddiwethaf o 11 i 23% (ASH, 2016b). Mae hyn yn darparu sail resymegol gref dros gynnwys addysg sigarêts electronig yn y cwricwlwm addysg gyffuriau bresennol mewn ysgolion cynradd. Yn ôl damcaniaeth Piaget o ddatblygiad gwybyddol, os bydd gwybodaeth yn absennol bydd plant yn 'grwpio gwrthrychau ynghyd ar sail nodweddiad cyffredin' i wneud synnwyr ohonynt (Faletau et al, 2013; Meadows, 1983). Gydag ychydig iawn o ddealltwriaeth o beryglon iechyd sigarêts electronig, mae'n bosib y bydd plant yn priodoli eu gwybodaeth bresennol am beryglon iechyd tybaco (a oedd ynddo'i hun yn fratiog a ddim bob amser yn gywir) i sigarêts electronig. Mae angen ymdrin â'r bwlch hwn mewn gwybodaeth ar gyfer sigarêts electronig a thybaco fel bod dealltwriaeth yn seiliedig ar wybodaeth gywir.

Mae canfyddiadau'r astudiaeth yn amlygu peth dealltwriaeth o gysyniad caethineb. Credodd mwy o blant ei fod yn anodd rhoi'r gorau i ysmegu nac anwedda. Er hynny, roedd ychydig iawn o ymwybyddiaeth o rôl wirioneddol nicotin mewn perthynas â chaethineb, a dim ymwybyddiaeth o'i ddefnydd mewn anwedda. Mae gan y bwlch gwybodaeth hwn oblygiadau pwysig o ystyried mai nicotin yw'r prif ysgogydd mewn llawer o sigarêts electronig. Mae angen i blant ddeall priodweddau caethiwus nicotin yn well a'r risgiau sy'n deillio o'i ddefnyddio. Mae diffyg data pendant ar beryglon iechyd posib nicotin (Callahan-Lyon, 2014). Mae angen i iechyd cyhoeddus fedru ymateb i ymchwil wyddonol ar nicotin wrth iddo ddod i'r amlwg a theilwra negeseuon iechyd yn briodol.

Canfyddiad pennaf trwy gydol yr astudiaeth oedd bod sigarêts electronig yn 'fwy iach' na sigarêts tybaco. Mae'r ffaith bod plant yn ystyried anwedda i fod yn 'iachach' ac yn 'fwy diogel i iechyd' na sigarêts tybaco'n galonogol iawn ac mae angen cynnal ymdrechion i atgyfnerthu'r safbwyntiau hyn. Fodd bynnag, mae fframio sigarêts electronig fel 'iach' yn hytrach na llai niweidiol o bosib yn cuddio'r ffaith nad yw defnyddio sigarêts electronig heb risg. Dylai ymdrechion hybu iechyd gefnogi ac atgyfnerthu'r neges bod anwedda'n 'llai niweidiol' yn hytrach na'n 'fwy iach' wrth drafod sigarêts electronig gyda phlant a phobl ifainc.

Daeth gwrthddywediadau mewn canfyddiadau plant o sigarêts electronig a sigarêts tybaco i'r amlwg. Nododd data'r holiadur fod gan blant farn negyddol yn bennaf am anwedda ac ysmegu. Ystyriodd y mwyafrif fod ysmegu'n fwy niweidiol i iechyd nag anwedda a bod y ddau'n fwy niweidiol na pheidio ag anwedda nac ysmegu o gwbl. Ychydig iawn o blant a fynegodd unrhyw fwriad i ddefnyddio sigarêts electronig neu ysmegu pan fyddent yn hŷn. Er hynny, mewn perthynas â sut mae plant yn tybio bod ysmegwyr a defnyddwyr sigarêts electronig yn teimlo, roedd yn ddi-ddorol nodi bod mwy na hanner yr atebion TLI&Y ar gyfer sigarêts electronig a bron hanner yr atebion TLI&Y ar gyfer ysmegwyr tybaco'n bositif (e.e. hapus, cŵl, wedi ymlacio). Mae hwn yn peri pryder o ystyried y galla agweddau mwy positif tuag at ysmegu ddarogan bwriad i ysmegu yn y dyfodol ac ymddygiad ysmegu diweddarach (McGee et al, 2015). At hynny, y safbwyntiau positif hyn yw'r rhai pennaf er gwaethaf normau cymdeithasol gwrth-ysmegu cryfion. Mae un esboniad am yr anghysondeb wedi'i gyflwyno gan Freeman et al (2005, p1538) sy'n awgrymu y 'gallai'r dechneg Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu fod wedi cofnodi dealltwriaethau â chydbwysedd positif o ysmegu na all mesurau eraill eu synhwyro.' Mae angen ymchwil bellach i daflu goleuni ar hwn a rhesymau eraill pam mae plant yn gweld nodweddion positif ymysg y rhai sy'n anwedda ac yn ysmegu.

Yn gyson ag ymchwil dybaco flaenorol, cafwyd cydsyniad bron yn unfrydol nad yw anwedda ac ysmegu'n briodol ar gyfer plant o'u hoedran nhw ond teimlodd bron hanner ei fod yn iawn i oedolion wneud hyn (Porcellato et al, 2005; Freeman et al, 2005). Roedd y canlyniadau'n gysylltiedig ag oedran, a dylanwadwyd arnynt trwy ddod i gysylltiad â sigarêts yn y cartref. Mae'r ffaith nad yw plant yn ystyried bod anwedd ac ysmegu'n weithgaredd priodol ar gyfer eu hunain yn galonogol. Y pryder gwirioneddol yma yw, er gwaethaf ymdrechion rheoli tybaco dwys a normau gwrth-ysmegu treiddiol, bod plant yn yr astudiaeth yn meddwl ei fod yn iawn o hyd i oedolion ysmegu sigarêts tybaco. Fel a nodwyd yn flaenorol, mae angen ymchwil bellach i ddeall pam mae derbynioldeb cymdeithasol tybaco'n bodoli o hyd.

Mae canfyddiadau'r astudiaeth hefyd yn amlygu dylanwad y teulu ar ganfyddiadau plant o sigarêts tybaco ac electronig. Yn unol ag ymchwil flaenorol sy'n dangos cysylltiadau â modelu gan rieni, (Palmer a Hallingberg, 2014; Moore et al, 2015; Barrington-Trimis et al, 2016), roedd plant y maent yn byw gyda rhywun sy'n defnyddio sigarêts electronig neu'n ysmegu sigarêts tybaco'n fwy tebygol o feddwl ei fod yn iawn i oedolion ddefnyddio nhw, roedd ganddynt fwy o fwriad i ysmegu neu anwedda yn y dyfodol ac roeddent yn tueddu i fod â mwy o wybodaeth am y cynhyrchion. Roedd plant gyda pherthynas sy'n defnyddio sigarêts electronig yn tueddu i wybod mwy am eu rôl mewn rhoi'r gorau i ysmegu ac felly yn fwy tebygol i drafod agweddau positif eu defnydd o'i gymharu â'r rhai yr oeddent yn dod i gysylltiad â nhw i raddau bach.

O ystyried bod ymddygiad plant yn y dyfodol yn gysylltiedig yn uniongyrchol ag ymddygiad modelu rôl yr oedolyn (Bandura, 1971; Leonardi-Bee et al, 2011) mae cyfranogiad teuluol mewn unrhyw fesurau hybu iechyd i atal arbrofi a dechrau anwedda ac ysmegu'n hollbwysig. Mae ymchwil sy'n ymchwilio i ddylanwadau rheini ar y defnydd o sigarêts electronig yn brin (Moore et al, 2015). Yn y tymor byr, dylid annog hyrwyddwyr iechyd i alw ar brofiadau a thystiolaeth o feysydd tybaco ac alcohol am arweiniad ar arfer gorau. At hynny, mae angen codi ymwybyddiaeth rhieni sy'n defnyddio sigarêts electronig a thybaco y gallai eu hymddygiad, trwy ddylanwad enghraifft, ysgogi eu plant i ddefnyddio sigarêts electronig a thybaco yn y dyfodol. I liniaru yn erbyn y risg hon, dylid annog rhieni i roi'r gorau i ysmegu. Mae Faletau et al (2013) hefyd yn argymhell y dylai rhieni sy'n anwedda'i leihau niwed gysylltiedig ag ysmegu drafod eu sail resymegol dros wneud hwn gyda'u plant, er mwyn osgoi unrhyw gamsyniadau am ddefnyddio nhw.

Mae'r astudiaeth hon yn rhoi mewnwelediad unigryw i ganfyddiadau plant ysgol gynradd yng Nghymru o sigarêts electronig. Er bod gan blant ymwybyddiaeth o sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco, mae'r dealltwriaeth yn fach a'i nodweddion yw camsyniad, ansicrwydd, gwrth-ddweud a bylchau mewn gwybodaeth. Mae'r canfyddiadau hefyd yn dangos sut mae plant yn aml yn rhoi eu dealltwriaeth o sigarêts electronig mewn cyd-destun sy'n seiliedig ar eu profiadau a gwybodaeth bresennol am sigarêts tybaco. Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn cynnig cyfle i gyfrannu at y sylfaen dystiolaeth ddatblygol ar sigarêts electronig a gosod sail ar gyfer ymchwil bellach; er mwyn deall effaith potensial sigarêts electronig ar blant a phobl ifainc.

5. Ystyriaethau Allweddol

Mae'r ystyriaethau allweddol a ganlyn yn seiliedig ar ganfyddiadau'r astudiaeth. Mae angen cymryd nifer o gyfyngiadau i ystyriaeth wrth ddehongli canlyniadau. Astudiaeth ymchwil dulliau cymysg graddfa fach oedd hon gydag 8 ysgol gynradd ar draws Cymru a ymdrechodd i ymchwilio i ganfyddiadau plant am sigarêts electronig o'i gymharu ag ysmegu. Nid oedd hon yn sampl ystadegol gynrychioliadol o'r boblogaeth gan y dewiswyd yr ysgolion yn fwriadol i gael yr amrywiad mwyaf, felly ni ellir cyffredinolir canfyddiadau i'r holl blant yng Nghymru. Er hynny, mae'r canfyddiadau'n debygol o adlewyrchu'r cyddestun cenedlaethol ac felly mae'n bosib y bydd ganddynt berthnasedd ehangach. At hynny, maent yn darparu mewnwelediad diddorol, gwybodaeth ddefnyddiol i gyfeirio arfer iechyd cyhoeddus a chynnig cyfeiriad posib ar gyfer astudiaethau ehangach i ymchwilio i sigarêts electronig yng nghyd-destun plentyndod a glasoed. Trafodir cyfyngiadau eraill yr astudiaeth yn Atodiad 1.

Addysg

- **Dylid ymgorffori addysg sigarêts electronig gynhwysfawr a seiliedig ar dystiolaeth yng nghwricwlwm addysg gyffuriau presennol ysgolion cynradd Cymru.** Gwelodd ein hastudiaeth fod plant ysgol gynradd yn ymwybodol o sigarêts electronig ond bod ganddynt ychydig iawn neu ddim dealltwriaeth o faterion allweddol fel niweidiau iechyd posib, natur gaethiwus nicotin a rheoleiddio sigarêts electronig. Ar hyn o bryd mae gwaith hybu iechyd a gyflwynir mewn ysgolion yng Nghymru ar 3-7 oed (Cyfnod Allweddol 1⁸) ac 8-11 oed (Cyfnod Allweddol 2⁹) yn ymdrin â'r peryglon sy'n gysylltiedig ag ysmegu. Mae Cyfnod Allweddol 2 yn mynd ymhellach ac yn ystyried y niwed i bobl eraill a achosir gan bobl sy'n ysmegu. Er y nodwyd bylchau mewn gwybodaeth o gwmpas ysmegu tybaco, mae'r data o'r astudiaeth hon yn dangos bod plant 7, 9 ac 11 oed wedi cymathu dealltwriaeth o ysmegu tybaco i raddau helaeth, y maent yn ei ddefnyddio i ddeall anwedda. Mae plant yn darparu cyfle digynsail ar gyfer ymyrraeth gan fod ymddygiadau iechyd yn datblygu ar oedran cynnar. Mae'n bwysig y dylid darparu gwybodaeth addysgol mewn perthynas ag anwedda o Gyfnod Allweddol 1, i helpu adeiladu dealltwriaeth plant o sigarêts electronig, ymdrin ag ansicrwydd, cywiro camsyniadau ac annog plant rhag defnyddio nhw yn y dyfodol. O ystyried y gwahaniaethau gysylltiedig ag oedran a ddeilliodd o'n canfyddiadau, dylai rhaglenni addysg ymdrin â chanfyddiadau gwahanol am sigarêts electronig ar draws yr amrediadau oedran hefyd.

Hybu Iechyd

⁸ <http://gov.wales/docs/dcells/publications/141111-personal-and-social-development-well-being-and-cultural-diversity-cy.pdf>

⁹ <http://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/130425-personal-and-social-education-framework-cy.pdf>

- **Dylai ymdrechion gyda negeseuon iechyd atgyfnerthu safbwyntiau plant o sigarêts electronig fel dyfeisiau rhoi'r gorau i ysmegu o fewn naratif lleihau niwed.** Mae ein hastudiaeth yn dangos bod gan lawer o blant beth dealltwriaeth o rôl sigarêts electronig mewn rhoi'r gorau i ysmegu. Maent yn ystyried bod ysmegu'n fwy niweidiol i iechyd nag anwedda, gan ganfod bod sigarêts electronig yn 'fwy iach' ac yn 'well' na sigarêts tybaco yn hytrach na llai niweidiol. Er bod y canfyddiadau hyn yn galonogol, mae fframio sigarêts electronig fel dewis arall sy'n iach yn lleihau'r canfyddiad o risg. Mae'n bwysig bod plant yn cael eu hannog i weld sigarêts electronig fel offer rhoi'r gorau i ysmegu ond mae angen iddynt ddeall nad ydynt heb risg ac felly dylid ystyried eu bod yn llai niweidiol yn hytrach na mwy iach na thybaco.
- **Dylai cyngor rhoi'r gorau i ysmegu ar gyfer oedolion bwysleisio bod sigarêts electronig yn arf rhoi'r gorau i ysmegu.** Dangosodd ein hymchwil sut mae plant wedi caffael llawer o'u canfyddiadau am ysmegu ac anwedda gan aelodau teulu. Ar hyn o bryd mae cyngor cyfyngedig ar gael i rieni mewn perthynas â thrafod defnyddio sigarêts electronig gyda phobl ifainc. Mae'r cyngor presennol¹⁰ yn awgrymu y dylai trafodaethau am ddefnyddio sigarêts electronig gyda phlant ganolbwyntio ar eu rôl mewn rhoi'r gorau i ysmegu ac y dylid eu defnyddio dim ond yn y cyd-destun hwn. Mae'n bwysig bod y rhai sy'n darparu cyngor ar roi'r gorau i ysmegu'n hyrwyddo'r neges hon wrth ddarparu cefnogaeth i rieni sy'n ceisio rhoi'r gorau i ysmegu ac yn defnyddio sigarêts electronig. Byddai hyn yn darparu dull cyfannol o atal pobl ifainc rhag dechrau defnyddio sigarêts tybaco/sigarêts electronig trwy gadarnhau normau cymdeithasol gwrth-ysmegu cyfredol a sicrhau bod sigarêts electronig yn cael eu cynrychioli o fewn hyn.

Ymchwil

- **Mae angen ymchwil bellach ynghylch p'un a allai sigarêts electronig fynd yn borth i gaethineb i nicotin ac ysmegu sigarêts tybaco yn y dyfodol.** Mae ein hymchwil wedi dangos nad yw plant yn gyffredinol yn bwriadu ysmegu neu anwedda pan fyddant yn hŷn. Er hynny, roedd mwy o ansicrwydd o gwmpas y defnydd posib o sigarêts electronig o'i gymharu â sigarêts tybaco. Felly, mae'n bwysig deall p'un a fydd person ifanc sy'n defnyddio sigarêts electronig o bosib yn arwain at gaethineb i nicotin a pha un a fyddent yn mynd ymlaen i ysmegu sigarêts tybaco ai beidio.
- **Mae angen ymchwil bellach i archwilio p'un a yw canfyddiadau'n dylanwadu ar y defnydd o sigarêts tybaco neu electronig gan bobl ifainc ai beidio.** Er enghraifft, ydy canfyddiadau plant am yr e-hylifau â blas yn gweithredu fel symbyliad i arbrofi gyda sigarêts electronig, neu ydy canfyddiadau plant am bolisi a rheoleiddio'n dylanwadu ar eu hymddygiad ysmegu neu anwedda?
- **Mae angen ymchwil bellach i ddeall sut mae normau cymdeithasol defnyddio sigarêts electronig a thybaco'n dylanwadu ar y ffordd y mae plant a phobl ifainc yn meddwl am ac yn ymddwyn tuag at anwedd ac ysmegu.** Er gwaethaf canfyddiadau negyddol, mae ein hymchwil yn amlygu derbynioldeb cymdeithasol ysmegu tybaco, cred bod ysmegu ac anwedda'n iawn i oedolion, a chysylltiadau positif ag ysmegu ac anwedda. Mae angen ymchwilio ymhellach p'un a yw'r cyfryw safbwyntiau'n arwain at ddechrau ysmegu neu anwedda ai beidio.
At hynny, mae angen i ymchwil ymdrin â chanfyddiadau a gwybodaeth plant hŷn fel cymhariaeth i'r astudiaeth hon, i weld sut gallai'r rhain newid dros amser.

¹⁰ <http://parentinfo.org/article/e-cigarettes-and-vaping-a-parent-s-guide>

6. Cyfeiriadau

Action on Smoking and Health (ASH) (2016a). Taflen wybodaeth ASH: Use of E-Cigarettes (Vapourisers) among Adults in Great Britain. Ar gael ar-lein: <http://ash.org.uk/information-and-resources/fact-sheets/use-of-e-cigarettes-among-adults-in-great-britain-2017/> (hygyrchwyd ar 04 Hyd 2017).

Action on Smoking and Health (ASH) (2016b). Taflen wybodaeth ASH: Use of Electronic Cigarettes among Children in Great Britain. Ar gael ar-lein: <http://ash.org.uk/information-and-resources/fact-sheets/use-of-electronic-cigarettes-vapourisers-among-children-in-great-britain/> (hygyrchwyd ar 08 Hyd 2017).

Action on Smoking and Health (ASH) (2016c). Taflen wybodaeth ASH: Nicotine and Addiction. Ar gael yn: <http://ash.org.uk/information-and-resources/fact-sheets/nicotine-and-addiction/> (hygyrchwyd ar 16 Ion 2018).

Action on Smoking and Health (Cymru) (2016). *A study into young people's e-cigarette awareness and usage in Wales- 2016*. Ar gael ar-lein: http://ashwales.org.uk/assets/factsheets-leaflets/ASHWales_EcigReport2016_Final.pdf (hygyrchwyd ar 09 Hyd 2017).

Akre, C & Suris, J.C (2017). 'Adolescents and young adults' perceptions of electronic cigarettes as a gateway to smoking: a qualitative study in Switzerland', *Health Education Research*, 32, 5, tt448-454, <https://doi.org/10.1093/her/cyx054>.

Bandura A (1971). *Social learning theory*. Efrog Newydd: General Learning Press.

Barrington-Trimis, J.L., Urman, R., Leventhal, A.M., et al (2016). 'E-Cigarettes, Cigarettes, and the Prevalence of Adolescent Tobacco Use', *Paediatrics*, DOI:10.1542/peds.2015-3983.

Bauld, L., MacKintosh, A.M., Ford, A. a McNeill, A. (2016). 'E-Cigarette Uptake Amongst UK Youth: Experimentation, but Little or No Regular Use in Non-smokers', *Nicotine Tobacco Research*, 18, 1, tt102-103.

Bauld, L., MacKintosh, MA., Estwood, B., Ford, A., Moore, G., Dockrell, M., Arnott, D., Cheeseman, H. a McNeill, A. (2017). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 ,973.

Bell, A. (2007). 'Designing and testing questionnaires for children' *Journal of Research in Nursing*, 12, 5, tt461-469.

Best, C., Haseen, F., Currie, D., Ozakinici, G. et al (2017). 'Relationship between trying electronic cigarette and subsequent cigarette experimentation in Scottish adolescents: a cohort study', *Tobacco Control*, DOI:10.1136/tobaccocontrol-2017-053691.

Borgers, N., De Leeuw, E. a Hox, J. (2000). 'Children as respondents in survey research: cognitive development and response quality', *Bulletin de Methodologie*, 66, tt60-75.

Braun, V. a Clarke, V. (2006). 'Using thematic analysis in psychology', *Qualitative Research in Psychology*, 3, 2, tt77-101.

Callahan-Lyon, P. (2014). Electronic cigarettes: human health effects. *Tobacco Control*, 23 (suppl 2), ii36-ii40. doi:10.1136/tobaccocontrol-2013-051470.

Clarke, T.N. a Lusher, J.M. (2017). 'Willingness to Try Electronic Cigarettes Among UK Adolescents', *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, DOI:10.1080/1067828X.2016.1242098.

De Lacy, E., Fletcher, A., Hewitt, G., Murphy, S. a Moore, G. (2017). 'Cross-sectional study examining the prevalence, correlates and sequencing of electronic cigarette and tobacco use among 11-16 year olds in schools in Wales', *BMJ Open*, DOI:10.1136/bmjopen-2016-012784.

Eastwood, B., Dockrell, M., Arnott, D., Britton, J., Cheeseman, H., Jarvis, M.J. a McNeill, A. (2015). 'Electronic cigarette use in young people in Great Britain 2013-2014', *Public Health*, DOI:10.1016/J.PUHE.2015.07.009.

Faletau, J., Glover, M., Nosa, V. a Pienaar, F. (2013). 'Looks like smoking, is it smoking? Children's perceptions of cigarette like nicotine delivery systems, smoking and cessation', *Harm Reduction Journal*, 10, 30.

Farmer, S. a Porcellato, L. (2016). "'Thinking about drinking": Exploring Children's Perceptions of Alcohol Using the Draw and Write Tool', *Health Education*, 116, tt541-560.

Freeman, D., Brucks, M. a Wallendorf, M. (2005). 'Young Children's understanding of cigarette smoking', *Addiction*, 100, tt1537-1545.

Goniewicz, M.L., Knysak, J., Gawron, M. et al (2014). 'Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes' *Tobacco Control*, 23, tt133-139.

Griesbach, D. a Platts, A. (2016). 'Young adults and e-cigarettes: A qualitative exploration of awareness, experience and attitudes' Llywodraeth Yr Alban: Caeredin.

Greenhill, R., Dawkins, L., Notley, C., Finn, M. a Turner J (2016). 'Adolescent awareness and use of electronic cigarettes: a review of emerging trends and findings' *Journal of Adolescent Health*, 59 tt612-619.

Greig, A., Taylor, J. a Mackay, T. (2012). *Doing Research with Children: A Practical Guide*. Llundain: Sage.

Hammond, D., Reid, J., Cole, A., a Leatherdale, S (2017). ' Electronic cigarette use and initiation among youth: a longitudinal cohort study'. *Cmaj*, 189(43), E1328-e1336. doi:10.1503/cmaj.161002.

Hardcastle, K.A., Hughes, K. a Worsley, J. (2014). "Most people I know have got one": Young people's perceptions and experiences of electronic cigarettes'. Canolfan Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol John Moores Lerpwl

Hartman-Boyce, J., McRobbie, H., Bullen, C., Begh, R., Stead, L.F. a Hajeck, P. (2016). 'Electronic cigarettes for smoking cessation' *Cochrane Library*, DOI:10.1002/14651858.CD010216.pub3.

Hilton, S., Weishaar, H., Sweeting, H., Trevisan, F., a Katikireddi, S. V. (2016). E-cigarettes, a safer alternative for teenagers? A UK focus group study of teenagers' views. *BMJ Open*, 6(11). doi:10.1136/bmjopen-2016-013271.

Tŷ'r Cyffredin., (2017). "The regulation of electronic cigarettes. Papur briffio rhif 8114, 31 Hyd 2017" *Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin*, <http://researchbriefings.parliament.uk/ResearchBriefing/Summary/CBP-8114#fullreport> (hygyrchwyd 22 Ion 2018).

Kamberelis, G. a Dimitriadis, G. (2013). *Peer discussions: From structured interviews to collective conversations*. Llundain: Routledge.

Kaufman, N. a Currie, D. (2017). 'The Scottish adolescent e-cigarette user: profiling from the Scottish Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey (SALUS)', *Public Health*, DOI:10.1016/j.puhe.2017.02.004.

Leonardi-Bee, J., Jere, M. L., a Britton, J. (2011). Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Thorax*, 66(10), 847-855. doi:10.1136/thx.2010.153379.

Leventhal, H., a Cleary, P. D. (1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavioral risk modification. *Psychological Bulletin*, 88, 2, tt370-405. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.88.2.370>.

Mair, M. a Kierans, C. (2007). 'Descriptions as data: Developing techniques to elicit descriptive materials in social research', *Visual Studies*, 22, 2, tt120-136.

Majeed, B. A., Weaver, S. R., Gregory, K. R., Whitney, C. F., Slovic, P., Pechacek, T. F., ac Eriksen, M. P. (2017). Changing Perceptions of Harm of E-Cigarettes Among U.S. Adults, 2012-2015. *Am J Prev Med*, 52(3), 331-338. doi:10.1016/j.amepre.2016.08.039.

Malas, M., van der Tempel, J., Schwartz, R., Minichiello, A., Lightfoot, C., Noormohamed, A., Ferrence, R. (2016). Electronic Cigarettes for Smoking Cessation: A Systematic Review. *Nicotine Tob Res*, 18(10), 1926-1936. doi:10.1093/ntr/ntw119.

McGee CE., Trigwell J., Fairclough SJ., Murphy RC., Porcellato L., Ussher M., a Foweather L. (2015). Influence of family and friend smoking on intentions to smoke and smoking-related attitudes and refusal self-efficacy among 9-10 year old children from deprived neighbourhoods: a cross sectional study. *BMC Public Health* 15:225.

McKeganey, N., Barnard, M a Russell C. (2016). *Visible Vaping: E-Cigarettes and the Further De-Normalization of Smoking*. International Archives of Addiction Research and Medicine, 2:023 Cyfrol 2 | Rhifyn 3 ISSN: 2474-3631

McKeganey, N., Barnard, M., a Russell, C. (2018). Vapers and vaping: E-cigarettes users views of vaping and smoking. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 25(1), 13-20. doi:10.1080/09687637.2017.1296933.

McNeill A, Brose LS, Calder R a Hitchman SC (2015). 'E-Cigarettes: an evidence update. A report commissioned by Public Health England'. Ar gael yn: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/457102/E-cigarettes an evidence update A report commissioned by Public Health England FINAL.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/457102/E-cigarettes_an_evidence_update_A_report_commissioned_by_Public_Health_England_FINAL.pdf).

McWhirter, J.M., Young, A.J. a Wetton, N. (2004). 'In a class of its own: Introducing a new tool for understanding adolescents' perceptions of the world of drugs', *Health Education Journal*, 63, 4, tt 307-323.

McWhirter, J. (2014). 'The draw and write technique as a versatile tool for researching children's understanding of health and well-being', *International Journal of Health Promotion and Education*, 52, 5, tt 250-259.

Meadows, S. (1983). *Developing Thinking: Approaches to Children's Cognitive Development (Psychology in Progress)* Llundain: Routledge.

Measham, F., O'Brien, K. a Turnbull, G. (2016). 'Skittle and red bull is my favourite flavour: E-cigarettes smoking vaping and the changing landscape of nicotine consumption amongst British Teenagers: Implications for the normalisation debate, *Drugs, Education, Prevention and Policy*, 23, tt224-237.

Moore, G., Hewitt, G., Evans, J., Littlecott, H.J. et al (2015). 'Electronic cigarette use among young people in Wales: evidence from two cross-sectional surveys, *BMJ Open*, doi:10.1136/BMJOPEN-007072.

Moore, G. F., Littlecott, H. J., [Moore, L.](#) , Ahmed, N. a Holliday, J. (2016) E-cigarette use and intentions to smoke among 10-11-year-old never-smokers in Wales. *Tobacco Control*, 25(2), tt. 147-152. (doi:[10.1136/tobaccocontrol-2014-052011](https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2014-052011))

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2014). Papur Gwyn Iechyd y Cyhoedd Gwrando arnoch chi - Mae eich iechyd yn bwysig Ar gael yn: <http://www.assembly.wales/research%20documents/rn-14-023%20white%20papers%20health/rn14-023.pdf> (hygyrchwyd ar 09 Hyd 2017).

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2017). Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. Ar gael yn: <http://www.senedd.cynulliad.cymru/mgIssueHistoryHome.aspx?Iid=16155> (hygyrchwyd ar 09 Hyd 2017).

Meddalwedd dadansoddi data ansoddol NVivo; QSR International Pty Ltd. Fersiwn 11, 2012.

Swyddfa Ystadegau Gwladol (2017). Arferion Ysmygu Oedolion yn y Deyrnas Unedig Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/adultsmokinghabitsingreatbritain/2015> (hygyrchwyd ar 22 Ion 2018).

Palmer, R. a Hallingberg, B. (2014). 'Young People and the use of E-Cigarettes', ASH Cymru: Caerdydd.

Pepper, J. K., Ribisl, K. M., a Brewer, N. T. (2016). Adolescents' interest in trying flavoured e-cigarettes. *Tobacco Control*. doi:10.1136/tobaccocontrol-2016-053174.

Porcellato L., Dugdill, L., Springett, J. a Sanderson, F.H. (1999) 'Primary school children's' perceptions of smoking: implications for health education', *Health Education Research*, 14, 1, tt71-83.

Porcellato L., Dughill, L., a Springett, J (2002). "Using peer discussions to explore children's perceptions of smoking: reflections on practice", *Health Education*, 102, 6, tt310-320.

Porcellato L, Dugdill L a Springett J (2005). 'Longitudinal study exploring Liverpool primary school children's perspectives on smoking', *Childhood*, 12, 4, tt425-443.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2017). Systemau Cyflenwi Nicotin Electronig (ENDS) Datganiad Sefyllfa ar sigarét electronig. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43874> (hygyrchwyd ar 09 Hyd 2017).

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015). 'Arolwg Iechyd Cymru'. Ar gael yn <http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=cy>.

Coleg Brenhinol y Meddygon (2016) Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction. Llundain: RCP.

Soneji S, Barrington-Trimis J.L, Wills T.A et al (2017). Association Between Initial Use of e-Cigarettes and Subsequent Cigarette Smoking Among Adolescents and Young Adults. A Systematic Review and Meta-analysis *JAMA Pediatr*, 171, 8, tt788-797.

Adroddiad Prif Llawfeddyg UDA (2016). Electronic Cigarette Among Youth and Young Adults US Dept of Health and Human Services. https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_sgr_full_report_non-508.pdf (hygyrchwyd 09 Hyd 17).

Vasiljevic, M., Petrescu, D.C. a Marteau, T.M. (2016). 'Impact of advertisements promoting candy-like flavoured e-cigarettes on appeal of tobacco smoking among children: an experimental study', *Tobacco Control*, 25, tt107-112.

Williams, T., Wetton, N.M. a Moon, A. (1989). 'A Picture of Health', Awdurdod Addysg Iechyd, Llundain.

YouGov (2016). 'Smoke Free GB Youth Survey'. Ar gael yn: <http://ash.org.uk/category/information-and-resources/young-people-tobacco-information-and-resources/>.

Zhu, S.-H., Zhuang, Y.-L., Wong, S., Cummins, S. E., a Tedeschi, G. G. (2017). E-cigarette use and associated changes in population smoking cessation: evidence from US current population surveys. *BMJ*, 358. doi:10.1136/bmj.j3262.

Cymerwyd eiconau'r ffeithluniau a ddefnyddir trwy gydol yr adroddiad o Brosiect Noun (<https://thenounproject.com/>) a Canva (<https://www.canva.com/>).

7. Atodiadau

Atodiad 1: Dyluniad y sampl, dethol a recriwtio cyfranogwyr

Ymgwymerwyd ag astudiaeth ymchwil dulliau cymysg gyda phlant ysgol gynradd yng Nghymru ym Mlynnyddoedd 2, 4 a 6 (7-11 oed) ym misoedd Mehefin a Gorffennaf 2017 gan dîm o ymchwilwyr o'r Sefydliad Iechyd Cyhoeddus (PHI) ym Mhrifysgol John Moores Lerpwl (LJMU).

Cyflawnwyd yr ymchwil mewn dau gam. Yng ngham 1, cwblhaodd y dosbarthiadau a gymerodd ran (un fesul grŵp blwyddyn ym mhob ysgol) lyfr gwaith a fu'n cynnwys ymarfer TLI&Y a holiadur a oedd yn briodol i'w datblygiad. Cwblhawyd y llyfr gwaith gyda'r holl blant a gymerodd ran ar sail ystafell ddosbarth gyfan ar gyfer y cyfranogwyr 9 ac 11 oed ac mewn grwpiau bach (2-4 o blant) ar gyfer y rhai 7 oed. Gofynnwyd i'r plant weithio'n annibynnol a chadw eu hatebion yn breifat. Dywedwyd wrthynt y byddai eu canlyniadau'n gyfrinachol ac yn ddiennw. Wrth i'r plant gwblhau'r gweithgaredd, arhosodd yr ymchwilwyr yn yr ystafell ddosbarth i gynorthwyo unrhyw blant yr oedd angen eglurhad neu gymorth pellach arnynt. Cynorthwyodd yr ymchwilwyr y rhai 7 oed gydag ysgrifennu hefyd; er hynny, roedd yr ymchwilwyr yn ofalus i beidio â dylanwadu ar atebion y plant a defnyddio ysgogiadau penodol yn unig. Arhosodd yr athrawon yn yr ystafell ddosbarth wrth i'r plant gwblhau'r gweithgareddau tynnu lluniau ac ysgrifennu ond pwysleisiwyd na fyddent yn gweld gwaith y plant a chyfeiriwyd unrhyw gwestiynau at yr ymchwilwyr.

Ar ôl cwblhau'r llyfr gwaith, dewiswyd dau bâr cyfeillgarwch gan yr athrawon o bob dosbarth i gymryd rhan mewn trafodaeth â chymheiriaid. Ar sail ymchwil flaenorol, cyfarwyddwyd athrawon i ddewis plant yr oeddent yn hyderus ac yn gyfforddus i siarad â'r ymchwilwyr tu allan i'r dosbarth (Porcellato et al, 2002). Cynhaliwyd y trafodaethau â chymheiriaid yn Saesneg yn ysgolion 1-6 ac 8. Yn ysgol 7, cynhaliwyd y drafodaeth â chymheiriaid yn Gymraeg. Nid oedd yr athrawon yn bresennol yn y trafodaethau â chymheiriaid.

Mae'r canlynol yn disgrifio'r sail resymegol a'r cyfiawnhad dros y dulliau ymchwil:

Tynnu lluniau ac ysgrifennu

Mae Tynnu Lluniau ac Ysgrifennu'n offeryn defnyddiol ar gyfer gweithgareddau ymchwil mewn ystafelloedd dosbarth, gan ganiatáu cwestiynau penagored i gofnodi ystyr o safbwyntiau'r plant a chywain swm mawr o ddata cyfoethog sy'n llawn mewnwelediad o fewn cyfnod amser byr (McWhirter, Young a Wetton, 2004; McWhirter, 2014). Mae'n cael ei ddefnyddio'n helaeth mewn ymchwil gyfranogol sy'n canolbwyntio ar y plant ac fe'i defnyddiwyd yn flaenorol i ymchwilio i ymwybyddiaeth plant o gyffuriau, (McWhirter et al, 2004), alcohol (Farmer a Porcellato, 2016) a chanfyddiadau am ysmegu (Mair a Kierans, 2007; Porcellato et al, 2005), a galwodd dyluniad y gweithgareddau TLI&Y ar gyfer yr astudiaeth gyfredol ar yr astudiaethau blaenorol hyn.

Yn ystod yr ymarfer TLI&Y, cyfarwyddwyd y plant gan ymchwilydd yn gyntaf i dynnu llun o rywun sy'n ysmegu (Ymholiad 1) a disgrifio pam mae'n ysmegu, sut mae'r person yn teimlo a'r hyn y byddai'r plant eu hunain yn ei weld a'i aroglu petaent yn sefyll gerllaw. Adroddwyd hwn ar gyfer rhywun sy'n defnyddio sigarêts electronig (Ymholiad 2).

Datblygwyd fframwaith codio ansoddol iterus o'r atebion (Williams et al. 1989). Codiwyd, mireiniwyd a chyfunwyd atebion y plant i gategoriâu cynnwys. Defnyddiwyd cyfrifiadau amlder syml, ac adnabuwyd themâu yn y data. Cyfrifwyd ateb plentyn unwaith yn unig ym mhob categori ond gellir ei godio i nifer o gategoriâu os oedd gan yr ateb atebion lluosog. Er enghraifft, efallai bod y plant wedi ysgrifennu "dannedd duon" a "canser yr ysgyfaint" wrth ymateb i'r cwestiwn: beth mae ysmegu'n ei wneud i'r corff? Bydd hyn wedi cael ei godio i ddau gategori gwahanol (niwed allanol a niwed mewnol) o dan y thema canfyddiadau am niweidiau i iechyd. Ni chodiwyd darluniau plant ond fe'u defnyddiwyd i ddangos themâu nodweddiadol sy'n dod i'r amlwg yn y data. Adolygodd ymchwilydd annibynnol y system godio i gynorthwyo credadwyedd a dibynadwyedd y dadansoddiad, trafodwyd unrhyw anghysondebau a gwnaed penderfyniad terfynol ar y cyd.

Holiadur

Ystyrir bod y dull hwn yn briodol i'r grŵp oedran hwn yn unol â'r consensws cyffredinol o'r llenyddiaeth y bydd plant a phobl ifainc sydd â datblygiad gwybyddol cyfartalog yn gallu cymryd rhan yn ymarferol mewn holiaduron gyda chwestiynau sydd wedi'u haddasu'n ofalus erbyn saith mlwydd oed (Bell, 2007; Borgers et al, 2000).

Casglodd yr holiadur wybodaeth demograffiaid sylfaenol (rhyw, oedran) ymddygiadau ysmegu ac anwedda'r plentyn a'r teulu, gwybodaeth am ac agweddau/credoau am sigarêts a sigarêts electronig. Addaswyd y cwestiynau o'r llenyddiaeth sydd eisoes yn bodoli ar gyfer y plant (Porcellato et al, 1999; Moore et al, 2015; Moore et al, 2016) a gyda mewnbwn gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Mewnbynwyd, glanhawyd a dadansoddiwyd yr holl ddata yn SPSS v23. Defnyddiodd y dadansoddiadau amlderau, ystadegau disgrifiadol a phroffion chi-sgwâr.

Trafodaethau â chymheiriaid

Mae trafodaethau â chymheiriaid yn ddull defnyddiol o ddod o hyd i wybodaeth fanwl gan grwpiau cymheiriaid oherwydd, yn ogystal â dod o hyd i ddata o ateb cwestiynau'r ymchwilydd, mae'r drafodaeth rhwng cyfranogwyr hefyd yn cynhyrchu data pellach (Kamberelis and Dimitriadis, 2013). Argymhellir parau cyfeillgarwch ar gyfer cyfweld â phlant a phobl yn eu harddegau pan fydd y pwnc yn un sensitif neu pan fydd yr ymatebwyr yn debygol o fod yn fwy agored gyda ffrind yn bresennol. Trwy gydol y trafodaethau â chymheiriaid, defnyddiwyd lluniau fel dyfeisiau ennyn ymateb i helpu ysgogo trafodaeth ac asesu gwybodaeth am ac agweddau at ysmegu ac anwedda ymhellach, yn ogystal ag ymchwilio i normau cymdeithasol a chanfyddiadau am y risgiau iechyd. Mae natur weledol y cyfryw ddulliau'n gwneud nhw'n arbennig i briodol ar gyfer ymchwil gyda phlant (Greig et al, 2012). Datblygwyd y canllaw cyfweld yn seiliedig ar ymchwil flaenorol ar ysmegu gyda phlant (Porcellato et al, 1999; Porcellato et al, 2002) a llenyddiaeth sigarêts electronig (Moore et al, 2015; Moore et al, 2016).

Rhannwyd y trafodaethau â chymheiriaid i ddwy ran. Yn gyntaf, dangoswyd ffotograffau o sigarêts tybaco, sigarêts electronig ac e-flasau i'r plant i'w helpu pennu eu gwybodaeth a chanfyddiadau am y cynhyrchion gwahanol hyn. Trwy gydol rhan gyntaf y trafodaethau â chymheiriaid, archwiliodd y cwestiynau agweddau plant at ysmegu sigarêts tybaco a defnyddio sigarêts electronig o ran p'un a oeddent yn bwriadu ysmegu neu ddefnyddio nhw pan fyddent yn hŷn ai beidio, a sut yr oeddent yn teimlo am bobl eraill yn defnyddio nhw. Canolbwyntiodd ail ran y trafodaethau â chymheiriaid ar gredoau a chanfyddiadau'r plant am y mathau o bobl a allai fod yn ysmegu sigarêts tybaco a/neu ddefnyddio sigarêts electronig.

Recordiwyd y trafodaethau â chymheiriaid gan ddefnyddio dyfais sain ddigidol ac fe'u trawsgrifiwyd air am air. Trawsgrifiodd dau gynorthwy-ydd ymchwil y mai eu mamiaith yw'r Gymraeg y trafodaethau â chymheiriaid o ysgol 7, gan wirio gwaith ei gilydd am gywirdeb. Defnyddiwyd dyfyniadau eglurhaol trwy

gydol ysgrifennu'r dadansoddiad i amlygu themâu. Dadansoddwyd y trawsgrifiadau gan ddefnyddio dadansoddiad thematig (Braun and Clarke, 2006) yn QSR NVivo 2006 (meddalwedd dadansoddi data meintiol NVivo; QSR International Pty Ltd. Version 11, 2012).

Cyfyngiadau

Mae gan yr astudiaeth y cyfyngiadau a ganlyn:

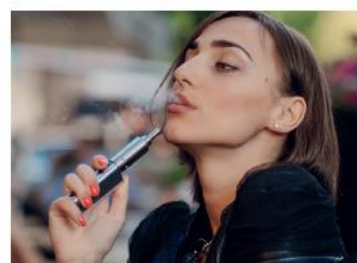
- **Maint cyfyngedig y sampl** – Astudiaeth ymchwil graddfa fach oedd hon y mai ei nod oedd cywain data ansoddol yn bennaf. Er y gwnaed ymdrechion i sicrhau cymaint o amrywiad â phosib o fewn y sampl, nid yw'r sampl yn gynrychioliadol ac felly ni ellir cyffredinoli'r canfyddiadau. Mae'r data ansoddol cyfoethog a gasglwyd yn darparu mewnwelediad defnyddiol i ganfyddiadau pobl ifainc am sigaréts electronig, yn ymdrin â bwch mewn gwybodaeth ac felly yn darparu man cychwyn da ar gyfer datblygu ymchwil yn y dyfodol.
- **Lleoliad yr ystafell ddosbarth** – Astudiaeth a leolwyd mewn ysgolion oedd hon a gynhaliwyd mewn lleoliadau ystafell ddosbarth gyda phlant yn eu blynyddoedd cynnar. Er y gwnaed ymdrechion i annog y plant i gwblhau'r llyfrau gwaith ar eu pennau eu hunain, golygodd agosrwydd y desgiau at ei gilydd yn yr ystafell ddosbarth y bu potensial i blant wedi gwaith ei gilydd, a thrafod a rhannu barn gan ddylanwadu ar atebion ei gilydd. At hynny, yn ystod y trafodaethau â chymheiriaid, pwysleisiodd yr ymchwilydd yn rheolaidd ei fod yn iawn i'r plant roi atebion gwahanol ond mae'n bosib na fyddai rhai plant eisiau cael eu gweld yn anghytuno â'u cymheiriaid a'u bod wedi rhoi atebion cymdeithasol ddymunol felly.
- **Presenoldeb yr athrawon** – Roedd yr athrawon yn bresennol yn yr ystafell ddosbarth wrth i'r llyfrau gwaith gael eu cwblhau gyda'r plant 9 ac 11 oed. Anghenraid oedd hyn o safbwynt iechyd a diogelwch. Cyn i'r llyfrau gwaith gael eu cwblhau, aeth yr ymchwilydd trwy'r daflen gwybodaeth gyfranogwyr, gan hysbysu'r dosbarth y byddai eu hatebion yn ddiennw ac yn aros yn gyfrinachol. Er hynny, gan fod yr athrawon yn bresennol yn yr ystafell ddosbarth mae'n bosib bod hyn wedi dylanwadu ar atebion rhai o'r plant.
- **Natur dulliau cymysg yr astudiaeth** – Gan fod yr astudiaeth yn cynnwys cydrannau lluosog, mae'n bosib y dylanwadwyd ar atebion y plant yn y camau diweddarach gan eu cyfranogiad yn y camau cynharach. Mae hyn yn arbennig o berthnasol ar gyfer y rhai a gymerodd ran mewn trafodaeth â chymheiriaid gan iddynt gael eu gwneud ar ôl i'r llyfrau gwaith gael eu cwblhau. Trwy gydol cwblhau'r llyfrau gwaith a'r trafodaethau â chymheiriaid, pwysleisiodd yr ymchwilydd yr oedd yn iawn ysgrifennu/dweud 'ddim yn gwybod' os oedd y plant yn ansicr o unrhyw un o'r cwestiynau i geisio cadw lefelau gwybodaeth a dealltwriaeth unigolion yn amlwg trwy'r camau gwahanol.
- **Cyfieithu ac iaith** – Cynhaliwyd yr ymchwil yn Gymraeg yn ysgol 7. Adolygodd athro ysgol gynradd sy'n siarad Cymraeg gopi o'r llyfr gwaith wedi'i gyfieithu i sicrhau bod y cyfieithiad yn briodol i'r grwpiau oedran gwahanol. Er y darparwyd fersiynau Saesneg o'r llyfr gwaith ar y diwrnod, roedd yr athrawon yn ysgol 7 yn awyddus i'w disgyblion ei gwblhau yn Gymraeg. Roedd dau gynorthwy-ydd sy'n siarad Cymraeg ar gael i helpu'r cyfranogwyr ond mae'n bosib, os oedd gan y plant allu cyfyngedig i siarad a darllen Cymraeg, y byddai ansawdd y data a gasglwyd wedi'i effeithio.

Atodiad 2: Ffotograffau a ddefnyddiwyd yn y trafodaethau â chymheiriaid a'r holiaduron

1. Ffotograffau a ddefnyddiwyd yn y trafodaethau â chymheiriaid i annog deialog



2. Ffotograffau a ddefnyddiwyd yn yr holiadur - gofynnwyd i'r plant roi tic ym mhob blwch sy'n dangos rhywun yn ysmegu sigarét



Atodiad 3: Tablau data ychwanegol

Tabl A1. Gwybodaeth a dealltwriaeth o sigarêts tybaco ac electronig ymysg sampl o blant mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

		Rhyw				Oedran (blynyddoedd)			
		Pawb n (%)	Benywaidd n (%)	Gwrywai dd n (%)	Gwerth P	7 n (%)	9 n (%)	11 n (%)	Gwerth P
Wedi adnabod sigarêts tybaco ac electronig yn gywir ^a		467 (94.9%)	245 (96.5%)	221 (94.4%)	NS	146 (89.0%)	175 (96.7%)	144 (100%)	**
Credw bod sigarêts tybaco yn waeth i ysgyfaint ysmygwyr na sigarêts electronig		294 (59.6%)	155 (60.8%)	136 (58.1%)	Dd/A	75 (46.0%)	114 (62.0%)	104 (72.7%)	**
Credw bod sigarêts tybaco yn waeth i ysgyfaint pobl eraill na sigarêts electronig		271 (55.4%)	136 (53.5%)	132 (56.9%)	Dd/A	73 (45.3%)	110 (60.1%)	88 (61.5%)	**
Anodd rhoi'r gorau i ysmegu sigarêts tybaco ar ôl dechrau	Nac ydy	62 (12.6%)	18 (7.1%)	43 (18.3%)	**	38 (22.6%)	17 (9.2%)	7 (4.9%)	***
	Ydy	329 (66.7%)	184 (72.4%)	143 (60.9%)		109 (66.5%)	123 (66.8%)	97 (68.3%)	
	Ddim yn gwybod/efallai	102 (20.7%)	52 (20.5%)	49 (20.9%)		18 (10.9%)	44 (23.9%)	38 (26.8%)	
Anodd rhoi'r gorau i ysmegu sigarêts electronig ar ôl dechrau	Nac ydy	89 (18.2%)	38 (14.6%)	52 (22.2%)	*	51 (31.5%)	25 (13.7%)	12 (8.5%)	***
	Ydy	230 (46.9%)	121 (47.8%)	107 (45.7%)		87 (53.7%)	88 (48.1%)	54 (38.0%)	
	Ddim yn gwybod/efallai	171 (34.9%)	95 (37.6%)	75 (32.1%)		25 (14.8%)	70 (38.3%)	76 (53.5%)	

Dd/A = Ddim yn arwyddocaol * p<0.05 **p <0.01 ***p<0.001^a Wrth ddangos chwe delwedd o sigarêts tybaco ac electronig (Atodiad 2)

Tabl A2. Canfyddiadau am, ac agweddau at, sigarêts tybaco ymysg sampl o blant mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

		Rhyw				Oedran (blynyddoedd)			
		Pawbn (%)	Benywaiddn (%)	Gwrywaiddn (%)	Gwerth P	7n (%)	9n (%)	11n (%)	Gwerth P
Mae ysmegu sigarêts tybaco:	Byth yn beth da i wneud	368 (74.6%)	186 (73.2%)	179 (76.2%)	Dd/A	104 (63.0%)	147 (80.3%)	116 (81.7%)	**
	Weithiau'n iawn ond nid bob dydd	68 (13.8%)	32 (12.6%)	35 (14.9%)		40 (24.2%)	15 (8.2%)	12 (8.5%)	
	lawn bob dydd os mai dyna beth mae rhywun eisiau	23 (4.6%)	14 (5.5%)	9 (3.8%)		4 (2.4%)	11 (6.0%)	7 (4.9%)	
	Ddim yn gwybod beth i feddwl	34 (6.9%)	22 (8.7%)	12 (5.1%)		17 (10.3%)	10 (5.5%)	7 (4.9%)	
Dylai pobl gael eu caniatáu i ysmegu sigarêts tybaco:	Yn nunlle	192 (38.8%)	101 (39.6%)	87 (36.9%)	Dd/A	55 (33.5%)	78 (42.4%)	57 (39.6%)	Dd/A
	Y tu mewn i'w cartrefi eu hunain	82 (16.6%)	39 (15.3%)	43 (18.2%)	Dd/A	26 (15.9%)	22 (12.0%)	34 (23.6%)	*
	Yn eu ceir	40 (8.1%)	17 (6.7%)	23 (9.7%)	Dd/A	21 (12.8%)	9 (4.9%)	10 (6.9%)	*
	Mewn parciau a meysydd chwarae	64 (12.9%)	27 (10.6%)	38 (15.7%)	Dd/A	42 (25.6%)	15 (8.2%)	7 (4.9%)	***
	Yn eistedd wrth fyrddau y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	153 (30.9%)	75 (29.4%)	78 (33.1%)	Dd/A	55 (33.5%)	58 (31.5%)	39 (27.1%)	Dd/A
	Wrth glwydi'r ysgol	20 (4%)	5 (2%)	15 (6.4%)	*	14 (8.5%)	5 (2.7%)	1 (0.7%)	**
	Ddim yn gwybod	103 (20.8%)	52 (20.4%)	51 (21.6%)	Dd/A	33 (20.1%)	38 (20.7%)	32 (22.2%)	Dd/A

Dd/A = Ddim yn arwyddocaol * p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

Tabl A3. Canfyddiadau am, ac agweddau at, ddefnyddio sigarêts electronig ymysg sampl o blant mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

		Rhyw				Oedran (blynyddoedd)			
		Pawb n (%)	Benywaidd n (%)	Gwrywaidd n (%)	Gwerth P	7 n (%)	9 n (%)	11 n (%)	Gwerth P
Mae defnyddio sigarêts electronig:	Byth yn beth da i wneud	284 (57.5%)	138 (54.3%)	143 (60.6%)	Dd/A	85 (51.5%)	112 (60.9%)	84 (59.2%)	Dd/A
	Weithiau'n iawn ond nid bob dydd	122 (24.7%)	63 (24.8%)	58 (24.6%)		47 (28.5%)	42 (22.8%)	33 (23.2%)	
	Iawn bob dydd os mai dyna beth mae rhywun eisiau	45 (9.1%)	25 (9.8%)	20 (8.5%)		12 (7.3%)	17 (9.2%)	16 (11.3%)	
	Ddim yn gwybod beth i feddwl	43 (8.7%)	28 (11.0%)	15 (6.4%)		21 (12.7%)	13 (7.1%)	9 (6.3%)	
Dylai pobl gael eu caniatáu i ddefnyddio sigarêts electronig:	Yn nunlle	159 (32.4%)	86 (33.9%)	69 (29.6%)	Dd/A	50 (31.1%)	70 (38.0%)	38 (26.6%)	Dd/A
	Y tu mewn i'w cartrefi eu hunain	123 (25.1%)	58 (22.8%)	65 (27.9%)	Dd/A	40 (24.8%)	36 (19.6%)	46 (32.2%)	*
	Yn eu ceir	58 (11.8%)	25 (9.4%)	34 (14.6%)	Dd/A	20 (12.4%)	17 (9.2%)	21 (14.7%)	Dd/A
	Mewn parciau a meysydd chwarae	70 (14.3%)	27 (10.6%)	43 (18.5%)	*	41 (25.5%)	17 (9.2%)	12 (8.4%)	***
	Yn eistedd wrth fyrddau y tu allan i dafarndai, caffis a bwytai	147 (29.9%)	71 (28.0%)	76 (32.6%)	Dd/A	47 (29.2%)	58 (31.5%)	41 (28.7%)	Dd/A
	Wrth glwydi'r ysgol	27 (5.5%)	7 (2.8%)	20 (8.6%)	**	15 (9.3%)	9 (4.9%)	3 (2.1%)	Dd/B
	Ddim yn gwybod	109 (22.2%)	58 (22.8%)	51 (21.9%)	Dd/A	34 (21.1%)	40 (21.7%)	35 (24.5%)	Dd/A

Dd/A = Ddim yn arwyddocaol * p<0.05 **p <0.01 ***p<0.001

Dd/B = ni chyfrifwyd y gwerth arwyddocâd oherwydd y niferoedd bach.

Tabl A4. Canfyddiadau am, ac agweddau at, ysmegu sigarêts tybaco a defnyddio sigarêts electronig ymysg sampl o blant mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

			Rhyw				Oedran (blynyddoedd)			
			Pawbn (%)	Benywaidd n (%)	Gwrywaidd n (%)	Gwerth P	7 n (%)	9 n (%)	11 n (%)	Gwerth P
Sigarêts tybaco	Mae'n iawn i oedolion ysmegu nhw	Nac ydy	147 (29.8%)	82 (32.3%)	62 (26.4%)	Dd/A	38 (22.6%)	60 (32.4%)	48 (34%)	***
		Ydy	228 (46.2%)	106 (41.7%)	122 (51.9%)		101 (61.6%)	79 (42.7%)	48 (34%)	
		Ddim yn gwybod/efallai	118 (24.0%)	66 (26.0%)	51 (21.7%)		26 (15.8%)	46 (24.9%)	45 (31.9%)	
	Mae'n iawn i blant o fy oedran i ysmegu nhw	Nac ydy	486 (98.2)	251 (98.4%)	232 (98.3%)	Dd/A	163 (98.8%)	182 (98.4%)	139 (97.9%)	Dd/A
		Ydy	1 (0.2%)	0 (0%)	0 (0%)		0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
		Ddim yn gwybod/efallai	8 (1.6%)	4 (1.6%)	4 (1.7%)		2 (1.2%)	3 (1.6%)	3 (2.1%)	
Sigarêts electronig	Mae'n iawn i oedolion ddefnyddio nhw	Nac ydy	122 (24.9%)	68 (26.9%)	53 (22.6%)	Dd/A	35 (21.5%)	49 (26.8%)	38 (26.2%)	*
		Ydy	243 (49.6%)	114 (45.1%)	128 (54.7%)		95 (58.3%)	87 (47.5%)	59 (41.8%)	
		Ddim yn gwybod/efallai	125 (25.5%)	72 (28%)	53 (22.6%)		33 (20.2%)	47 (25.7%)	45 (31.9%)	
	Mae'n iawn i blant o fy oedran i ddefnyddio nhw	Nac ydy	454 (92.1%)	243 (95.7%)	209 (88.6%)	*	153 (93.3%)	173 (94%)	127 (86.4%)	*
		Ydy	6 (1.2%)	0 (0%)	6 (2.5%)		5 (3%)	1 (0.5%)	0 (0%)	
		Ddim yn gwybod/efallai	33 (6.7%)	11 (4.4%)	21 (8.9%)		6 (3.6%)	10 (5.4%)	15 (10.5%)	

Dd/A = Ddim yn arwyddocaol * p<0.05 **p <0.01 ***p<0.001

Tabl A5. Dod i gysylltiad â sigarêts tybaco ac electronig, a bwriad i ysmegu/ddefnyddio nhw yn y dyfodol, ymysg sampl o blant mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

		Rhyw				Oedran (blynyddoedd)				
		Pawbn (%)	Benywaidd n (%)	Gwrywaidd n (%)	Gwerth P	7 n (%)	9 n (%)	11 n (%)	Gwerth P	
Sigarêts tybaco	Wedi siarad â ffrindiau amdany'n nhw	49 (9.9%)	27 (10.5%)	21 (8.9%)	Dd/A	17 (10.3%)	16 (8.6%)	15 (10.4%)	Dd/A	
	Mae rhywun sy'n byw yn fy nhŷ'n ysmegu nhw	160 (32.3%)	87 (33.9%)	70 (29.8%)	Dd/A	61 (37.0%)	54 (29.3%)	44 (30.6%)	Dd/A	
	Mae pobl yn fy nhŷ yn ysmegu nhw ^a	O flaen fi/o gwmpas fi	22 (13.8%)	14 (16.1%)	7 (10.0%)	Dd/A	11 (18.0%)	10 (18.5%)	1 (2.3%)	Dd/B
		Y tu allan i'r tŷ	120 (75.5%)	61 (70.1%)	58 (82.9%)	Dd/A	43 (70.5%)	41 (75.9%)	36 (81.8%)	*
		Y tu mewn i'r tŷ	38 (23.9%)	23 (26.4%)	15 (21.4%)	Dd/A	16 (26.2%)	14 (25.9%)	8 (18.2%)	Dd/A
		Rhywle arall	38 (23.9%)	26 (29.9%)	12 (17.1%)	Dd/A	15 (24.6%)	13 (24.1%)	10 (22.7%)	Dd/A
Rwy'n meddwl y byddaf yn ysmegu nhw pan fyddaf yn hŷn	9 (1.8%)	2 (0.8%)	7 (3.0%)	*	7 (4.2%)	1 (0.5%)	0 (0%)	Dd/B		
Sigarêts electronig	Wedi siarad â ffrindiau amdany'n nhw	35 (7.1%)	18 (7.1%)	17 (7.2%)	Dd/A	19 (11.5%)	11 (6.1%)	4 (2.8%)	Dd/B	
	Mae rhywun sy'n byw yn fy nhŷ'n defnyddio nhw	111 (22.4%)	49 (19.1%)	60 (25.5%)	Dd/A	42 (25.5%)	40 (21.9%)	28 (19.4%)	Dd/A	
	Mae pobl yn fy nhŷ yn defnyddio nhw ^a	O flaen fi/o gwmpas fi	27 (24.8%)	15 (31.3%)	11 (18.6%)	Dd/A	11 (27.5%)	10 (25.0%)	6 (21.4%)	Dd/A
		Y tu allan i'r tŷ	61 (56.0%)	23 (47.9%)	37 (62.7%)	Dd/A	25 (62.5%)	23 (57.5%)	13 (46.4%)	Dd/A
		Y tu mewn i'r tŷ	51 (46.8%)	23 (47.9%)	28 (47.5%)	Dd/A	15 (37.5%)	20 (50.0%)	16 (57.1%)	Dd/A
		Rhywle arall	30 (27.5%)	11 (22.9%)	19 (32.2%)	Dd/A	8 (20.0%)	13 (32.5%)	9 (32.1%)	Dd/A
Rwy'n meddwl y byddaf yn defnyddio nhw pan fyddaf yn hŷn	19 (3.9%)	6 (2.4%)	13 (5.6%)	Dd/A	11 (6.7%)	6 (3.3%)	2 (1.4%)	Dd/B		

Dd/A = ddim yn arwyddocaol * p<0.05 **p <0.01 ***p<0.001 ^aWedi'i gyfyngu i'r rhai sy'n dweud iddynt fyw gyda rhywun sy'n ysmegu sigarêts tybaco neu'n defnyddio sigarêts electronig yn ôl eu trefn.
Dd/B = ni chyfrifwyd y gwerth arwyddocâd oherwydd y niferoedd bach.

Ariannwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sefydliad GIG sydd yn rhoi cyngor a gwasanaethau iechyd y cyhoedd annibynnol yn broffesiynol i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Ariannwyd cynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gweithiodd yr awduron a ariannwyd yn gydwethredol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond, ni ddylid cymryd bod y safbwyntiau yn yr adroddiad hwn yr un peth â rhai Iechyd Cyhoeddus Cymru.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

PHI | Public
Health
Institute
LIVERPOOL JOHN MOORES UNIVERSITY



LIVERPOOL
JOHN MOORES
UNIVERSITY